

Peynir Suflesi

Fransız mutfağının klasik lezzeti peynirli sufle! Kabarık ve altın rengi bu sufle tarifi, kolay adımlarla evde yapılabilir.

20 min

HAZIRLIK

40 min

PIŞIRME

1h

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 yumurta
- 1 bardak un
- 1 bardak parmesan peyniri
- 3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağ
- 1 bardak yağlı süt
- 1 bardak gravyer peyniri
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Prepare oven and soufflé dish

Preheat oven to 200°C (400°F). Generously butter a 6-cup soufflé dish or similar baking dish. Dust with flour, tapping out excess.

2 Make the base sauce

Melt 3 tablespoons butter in a medium saucepan over medium heat. Add 3 tablespoons flour and whisk constantly for 2 minutes until the mixture bubbles but doesn't brown.

3 Gradually add 1 cup milk while whisking constantly to prevent lumps. Continue cooking, whisking frequently, until sauce thickens and coats the back of a spoon, about 3-4 minutes.

4 Remove sauce from heat and season with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon black pepper. Let cool for 5 minutes until just warm to the touch.

5 Add cheese and egg yolks

Whisk 4 egg yolks into the cooled sauce one at a time until well combined. Stir in 1 cup grated cheese until melted and smooth.

6 Whip egg whites

In a clean bowl with clean beaters, whip 4 egg whites until stiff peaks form when you lift the beaters, about 3-4 minutes with an electric mixer.

7 Fold mixture together

Add one-third of the whipped egg whites to the cheese mixture and stir vigorously to lighten the base.

8 Gently fold in remaining egg whites using a rubber spatula, cutting down through the center and folding over until just barely combined with a few white streaks remaining.

9 Bake the soufflé

Pour mixture into prepared dish and smooth the top. Bake for 25-30 minutes until puffed and golden brown on top, without opening the oven door.

10 Serve immediately while hot and puffed, as the soufflé will deflate quickly once removed from the oven.

Besin Değerleri

324	19g	12g	23g	0.5g	8g	809mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Sufle yapmadan bir saat önce yumurtaları buzdolabından çıkararak oda sıcaklığına gelmesini sağlayın. Soğuk yumurtalar doğru kıvamda çırpılamaz.

Yumurta sarısını ve beyazını ayırarak ayrı ayrı kullanın. Bu, suflenin daha hafif ve kabarık olmasını sağlar.

Yumurta akını metal kapta çırpın. Metal, ısıyı daha iyi ileterek akların daha hızlı ve kararlı çırpılmasını sağlar.

Beşamel sos ile yumurta akı karışımını birleştirirken spatula ile alttan üste doğru hafif hareketlerle karıştırın. Sert karıştırma havayı kaçıırır.

Fırın kapağını pişirme sürecinde açmayın. Ani sıcaklık değişimi suflenin çökmesine neden olur.

Sufle kabını yağladıktan sonra un serpererek kaplayın. Bu, suflenin kenarlarda tutunmasını ve daha iyi kabarmasına yardımcı olur.

Mükemmel kabarma için sufle kabının sadece 3/4'ünü doldurun. Tam doldurursanız sufle taşabilir.

Servisi geciktirmemek için misafirlerinizi sufle hazır olmadan önce masaya oturtun. Sufle beklemez!