Suflet serowy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2180 razy.

4 porcje

200 ml mleka

1/2 cebuli pokrojonej w plasterki

1 marchew pokrojona w plasterki

1 liść laurowy

6 ziaren czarnego pieprzu

25 gramów masła

2 łyżki mąki

2 łyżeczki musztardy typu Dijon

1 łyżeczka pieprzu typu cayenne

sól

4 całe jajka rozdzielone i dodatkowo jedno białko

75 g drobno utartego ostrego sera

1 łyżka tartej bułki wymieszana z 1 łyżką startego parmezanu.

Zagotuj mleko z przyprawami, zestaw z ognia i pozostaw pod przykryciem przez pół godziny. Odcedź i odstaw do ostygnięcia. Rozpuść masło, dodaj mąkę i musztardę i gotuj przez 1 minutę. Powoli wlej mleko i ciągle mieszając doprowadź do wrzenia, a póź niej gotuj na wolnym ogniu do momentu uzyskania jednolitej, gęstej masy. Nie zaprzestając mieszania, wsyp ser. Ubij białka na pianę. Jedną łyżkę piany wymieszaj z sosem, a następnie mieszając całą masę przelej do naczynia z pianą. Wszystko wlej do żaroodpornego naczynia (1,25 l), posyp tartą bułką i wstaw do piekarnika, podgrzanego do 180 stopni. Piecz 40 minut. Podawaj natychmiast po upieczeniu. Ser żółty jest dobrym ź ródłem wapnia i białka. Naczynie z masą ustaw stosunkowo nisko w piekarniku, aby zostawić miejsce dla rosnącego sufletu.