

Σουφλέ σπανάκι, υπέροχη συνταγή για σπανάκι στο φούρνο με τυριά. Δείτε πώς θα το φτιάξετε νόστιμο και αφράτο με μαρέγκα που του δίνει μια ανάλαφρη υφή και το βοηθάει να φουσκώσει όμορφα.

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. σπανάκι

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 πράσο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

3-4 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

2-3 πρέζες ξερό δυόσμο

100 γρ. φέτα

120 γρ. κεφαλοτύρι ή κεφαλογραβιέρα τριμμένη

4 αυγά, χωριστά οι κρόκοι από τα ασπράδια

3 κ.σ. μαργαρίνη ή βούτυρο

4 κ.σ. αλεύρι

300 ml γάλα

Αλάτι και πιπέρι

50 ml ελαιόλαδο

Λίγο βούτυρο για το άλειμμα του σκεύους

3-4 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη

Σουφλέ σπανάκι

Εκτέλεση συνταγής

Πλένουμε και ψιλοκόβουμε το σπανάκι. Στο ελαιόλαδο σωτάρουμε το πράσο, το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Προσθέτουμε και το σπανάκι να μαραθεί. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον άνιθο, το δυόσμο, τα τυριά (κρατάμε λίγο τριμμένο για το τέλος) και τους κρόκους. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.

Ετοιμάζουμε τη μπεσαμέλ. Λιώνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα. Προσθέτουμε το γάλα, λίγο αλάτι και λίγο μοσχοκάρυδο. Αποσύρουμε από τη φωτιά όταν η κρέμα αρχίσει να δένει. Ρίχνουμε λίγο τυρί τριμμένο και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε την κρέμα στο μίγμα του σπανακιού και ανακατεύουμε.

Χτυπάμε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα. Αναμιγνύουμε τη μαρέγκα απαλά στο μίγμα, με κινήσεις από εξω προς τα μέσα.

Αλείφουμε το σκεύος για σουφλέ με πινέλο, με λίγο βούτυρο ή μαργαρίνη και πασπαλίζουμε με φρυγανιά. Αδειάζουμε το μίγμα και πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τριμμένο τυρί που κρατήσαμε.

Ψήνουμε το σουφλέ στους 190°C για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει.

Προσοχή! Από τη στιγμή που θα μπει το σουφλέ δεν ανοίγουμε καθόλου το φούρνο!

Καλή επιτυχία!!

Σουφλέ σπανάκι

Βήμα προς Βήμα

- 1 Πλένουμε και ψιλοκόβουμε το σπανάκι.
- 2 Σε ελαιόλαδο σωτάρουμε το-πράσο, το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- 3 Προσθέτουμε και το σπανάκι να μαραθεί.
- 4 Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον άνιθο, το δυόσμο, τα τυριά (κρατάμε λίγο για το τέλος) και τους κρόκους. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.
- 5 Ετοιμάζουμε τη μπεσαμέλ. Λιώνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα. Προσθέτουμε το γάλα, λίγο αλάτι και λίγο μοσχοκάρυδο. Αποσύρουμε από τη φωτιά όταν η κρέμα αρχίσει να δένει. Ρίχνουμε λίγο τυρί τριμμένο και ανακατεύουμε.-
- 6 Προσθέτουμε την κρέμα στο μίγμα του σπανακιού και ανακατεύουμε.
- 7 Χτυπάμε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα. Αναμιγνύουμε τη μαρέγκα απαλά στο μίγμα, με κινήσεις από εξω προς τα μέσα.
- 8 Αλείφουμε το σκεύος για σουφλέ με πινέλο, με λίγο βούτυρο ή μαργαρίνη και πασπαλίζουμε με φρυγανιά. Αδειάζουμε το μίγμα και πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τριμμένο τυρί που κρατήσαμε.

9

Ψήνουμε το σουφλέ στους 190°C για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει. Προσοχή! Από τη στιγμή που θα μπει το σουφλέ δεν ανοίγουμε καθόλου το φούρνο! Καλή επιτυχία!!