

Soufflè ai piselli - Torte salate e sfornati



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione
20 min



Tempo di cottura
50 min



Calorie a porzione
530 kcal



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

400 g di Pisellini primavera surgelati

4 Uova

60 g di Farina 0

80 g di Parmigiano grattugiato

600 ml di Latte

Noce moscata

60 g di Burro

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Ponete i piselli in una casseruola con l'olio, salate, pepate, unite un po' di acqua e fateli cuocere, coperti, a fuoco basso, per 10 minuti. A fine cottura dovranno essere quasi asciutti.



- Frullate i piselli fino a ottenere una crema omogenea.
- Preparate la besciamella. Sciogliete il burro in un pentolino su fuoco basso, unite la farina e fate insaporire per circa 2 minuti, mescolando bene con una frusta a mano.
- Aggiungete a filo il latte bollente, sempre meschiando, salate e fate sobbollire per circa 5 minuti, poi unite un pizzico di noce moscata, spegnete e lasciate intiepidire.
- Unite ora i tuorli, il parmigiano, la crema di piselli e mescolate bene.
- Con le fruste elettriche [montate gli albumi](#) a neve ben ferma e incorporate anch'essi al composto, rimestando delicatamente per non smontarli.
- Suddividete il composto tra gli stampini da soufflé individuali, precedentemente imburrati, e cuocete in forno preriscaldato a 200°C (modalità statica) per 20 minuti, poi abbassate la temperatura a 180°C (modalità statica) e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
- Servite subito.