

LA CUCINA ELEGANTE

IL SOUFFLÉ

Tutto il segreto per la riuscita del perfetto soufflé sta nel modo di amalgamare le chiare sbattute al composto in modo così delicato e sapiente da non far perdere loro la leggerezza. Il soffio del soufflé viene tutto da qui.

Appoggiate le chiare battutissime e sode sul composto; incidetele verticalmente con una grande spatola di legno e riportate alla superficie le parti sottostanti, procedendo sempre a colpi larghi e decisi, girando man mano il recipiente.

Così operando, la chiara arriverà soffiata con tutte le sue bollicine intatte e scolpite dalla cottura fino alla vostra tavola.

E poi ricordatevi che un soufflé può essere aspettato, ma non deve mai aspettare. Imparate a valutare esattamente il tempo di cottura in rapporto alla temperatura del forno che non deve mai essere troppo elevata.

SOUFFLÉ DI PROSCIUTTO

Preparate una besciamella con 30 gr. di farina, 30 gr. di burro, 250 gr. di latte bollente. Passate allo staccio 120 gr. di prosciutto cotto, e incorporatelo alla besciamella. Aggiungete 50 gr. di burro fresco, quattro rossi d'uovo e le quattro chiare battute a neve. Sale e pepe, e per ultimo 30 gr. di prosciutto tagliato a dadini, e se vi piace, marinato precedentemente nel cognac. Versate in uno stampo imburato e cuocete a bagnomaria, passandolo alla fine pochi minuti al forno per rassodarlo meglio.

SOUFFLÉ DI FORMAGGIO

Fate una besciamella con 30 gr. di burro, 30 gr. di farina e 200 gr. di latte, sale e pepe. Aggiungete fuori dal fuoco 50 gr. di burro, 4 rossi d'uovo e quattro chiare battute a neve. Contemporaneamente fate cadere 125 gr. di gruiera grattato. Versate in un piatto di porcellana e cuocete al forno (20 minuti circa).

SOUFFLÉ DI CAVOLFIORE

Lessate un cavolfiore e passatelo allo staccio. Legatelo con una besciamella ben condita con burro e formaggio. Aggiungete tre rossi d'uovo e quattro chiare battute a neve.

SOUFFLÉ DI SPINACI

Lessate, asciugate e tritate gli spinaci, per ottenerne circa tre cucchiai di puré. Mettete al fuoco 15 gr. di burro; poi 10 gr. di farina; e dopo qualche minuto gli spinaci sale, pepe, noce moscata. Aggiungete 150 gr. di latte, e lasciate cuocere coperto per 20 minuti circa. Togliete allora dal fuoco, e metteste 60 gr. di gruiera grattato, 60 gr. di prosciutto cotto tagliato a quadratini, 20 gr. di burro, sale, pepe, noce moscata, tre rossi d'uovo e le quattro chiare montate. Versate nella cassa di porcellana e cuocete al forno.

SOUFFLÉ DI PESCE

Tritate finemente 500 gr. di pesce lessato. Preparate intanto una besciamella con 15 gr. di farina, 20 gr. di burro e un quatto di latte bollente. Sale, pepe, noce moscata. Mettetevi sopra 50 gr. di burro in pezzetti, e lasciate intiepidirsi coperto fino al momento di aggiungere 5 rossi d'uovo e 6 chiare montate, dopo di che lo passerete come al solito nel suo apposito recipiente di porcellana che andrà nel forno.

E. V. QUATTROVA

