Автор: Administrator
17.01.2018 00:00 - Обновлено 07.02.2018 20:31



Сегодня мы поговорим об одном прекрасном блюде французской кухни под названием суфле. Кстати, это слово (souffle) имеет французские корни и в переводе звучит как «прикосновение» или «легкое дыхание». Существуют несколько видов несладкого суфле, все зависит от основного ингредиента этого блюда: грибы, рыба, мясо. Однако надо сказать, что особую воздушность этому яству придают взбитые белки, которые могут добавляться сразу в смесь или уже сверху при запекании. А теперь мастер-класс по приготовлению удивительно вкусного суфле из говядины.

Рецепт суфле из говядины

Компоненты

- Кусок говядины без косточки - 500 гр.
- Яйцо куриное - 2 шт.
- Сливки - 1/2 стакана
- Перец молотый черный
- Соль

Способ приготовления

1. Мясо моем, и потом промокаем воду, чтобы оно просохло (можно использовать бумажное полотенце). Далее делим его ножом на небольшие части.

2. После этого из говядины надо получить фарш. Для помола кусков мяса можно

воспользоваться мясорубкой, решетка которой имеет мелкие отверстия, или применить для этой цели блендер.

3. Теперь, когда фарш готов, возьмем яйца и отделим белки от желтков. Белки помещаем в отдельную емкость, а желтки вместе со сливками добавляем к фаршу. Затем хорошенько перемешиваем все компоненты до получения однородной массы.

4. Берем миксер и взбиваем белки до образования пышной пены.

5. После этого в полученную смесь сыпем соль и перец, а также вливаем взбитые белки и опять же эту массу тщательно перемешиваем.

6. Для запекания нам понадобится форма, которую надо предварительно смазать растительным маслом и выстелить ее внутреннюю часть специальной бумагой, затем выкладываем в нее фарш и равномерно распределяем по всей форме.

7. Не забудьте предварительно разогреть духовку (температура не должна превышать 170 градусов). Вам остается лишь накрыть форму с содержимым фольгой и поставить ее в духовку где-то минут на 50 при указанной температуре

8. Для того чтобы поверх нашего изделия образовалась румяная корочка, за 10 минут до окончания его запекания, снимите фольгу и установите регулятор температуры на 220 градусов. По истечении времени извлекаем из духовки форму с удивительно ароматным кушаньем, оставляем его еще минут на 10 в форме, а потом аккуратно выкладываем его на блюдо, нарезаем и подаем к столу. Замечательное говяжье суфле готово, можно наслаждаться его отменным вкусом.

Если вы хотите, чтобы суфле оказалось еще более нежным и диетическим, то советуем говядину сначала отварить и потом в блендере перемолоть до консистенции пюре. Желтки и белки в него также надо добавлять отдельно друг от друга и для его запекания вам потребуется не более получаса.