



Суфле из индейки со спаржей, шпинатом и гороховым пюре



Ингредиенты:

° Шпинат рубленый, Bonduelle	300 г (400 г)
° Зеленый горошек, Bonduelle	1 упаковка (400 г)
° Филе индейки	500 г
° Спаржа	200 г
° Яйцо куриное	2 шт.
° Сливки 10%	100 г
° Масло сливочное	2 ст. л.
° Сливки для пюре	50 мл
° Масло сливочное для пюре	1 ст. л.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 60 мин. 🍴 3 порции 🍽️ 179,6 ккал

1. Шпинат разморозьте и залейте кипятком на несколько минут.
2. Спаржу проварите в подсоленной воде в течение 10 минут. Мелко нарежьте.
3. Филе перемелите в мясорубке, добавьте сливки, желтки, посолите, еще раз перемелите, добавьте шпинат и спаржу. Перемешайте.
4. Белки взбейте в пену со щепоткой соли и аккуратно введите в фарш.
5. Формочки для запекания смажьте сливочным маслом, заполните до верха.
6. Поставьте в противень, заполненный до половины водой, и поставьте в духовку, разогретую до 200 градусов на 20 минут.
7. Для пюре вскипятите воду в кастрюле. Добавьте замороженный зеленый горошек и варите 3 минуты.
8. Слейте жидкость и переложите в блендер, добавьте сливки, сливочное масло, соль и взбейте, пока не получится пюре.



Совет



Крупные побеги спаржи очень часто нуждаются в предварительной очистке. Вам понадобится нож-экономка для очистки овощей. Положите стебель на разделочную доску и, проворачивая, срежьте жесткую кожицу от середины стебля по направлению к корневой части.