

ANTIPASTI

Soufflé ai carciofi

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

1 h

COTTURA

1 h 10 min

CALORIE

260 kcal

Ingredienti per 6 persone

Patate a pasta bianca	500 g
Cuori di carciofi	300 g
Porri	500 g
Ricotta	200 g
Uova intere	3
Formaggio Grana Padano grattugiato	100 g
Yogurth magro	1 vasetto
Dado	1/2
Olio d'oliva extra-vergine	1 cucchiaino
Noce moscata	
Sale	

Preparazione

- 1 Sciacquate e lessate le patate senza pelarle. Mondate i porri della parte verde, tritateli finemente e lasciateli appassire in un tegame con poca acqua e poco sale, fino a ridurli a una crema.
- 2 Lessate per una decina di minuti anche i cuori di carciofi poi scolateli, frullateli e unite il purè ottenuto alla crema di porri.
- 3 Aggiungete lo yogurth, il mezzo dado e lasciate asciugare il purè a fuoco basso per qualche minuto.
- 4 Togliete dal fuoco e unite la ricotta, il grana grattugiato, le patate pelate e passate, una grattata di noce moscata, i tuorli, uno alla volta, mescolando bene.
- 5 Montate a neve ben ferma gli albumi e incorporateli delicatamente al composto. Ungete con poco olio d'oliva uno stampo a bordi alti e versatevi il composto.
- 6 Infornate a 200 gradi per circa 40 minuti, fino a quando il soufflé sarà ben gonfio e con la superficie dorata. Togliete dal forno e servite immediatamente.