

SOUFFLÉ DE BRÓCOLI



Ingredientes (6 porciones)

- 1 ½ taza de floretes de brócoli
- 6 huevos, yema y clara separados
- 2 cdas de aceite de coco
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar añadida
- 1 cda de harina de coco o 2 cdas de harina de almendras
- Pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta a gusto
- Opcional 1: queso parmesano vegano, levadura nutricional o queso de cabra

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar 6 moldes para muffins o 6 ramekins o pocillos aptos para horno.
2. En una olla de agua caliente, echar los floretes de brócoli con una cucharadita de sal, y cocerlos al dente (aproximadamente 5 minutos) . Picar los floretes en cortes más pequeños y dejar enfriar.
3. Batir las claras a punto nieve.
4. Hacer una salsa bechamel ligera con el aceite de coco, la harina (de coco o almendras) y la leche. Sazonar con sal y pimienta a gusto y una pizca de nuez moscada.
5. Unir la salsa bechamel con el brócoli y las yemas de huevo. Incorporar la claras batidas con movimientos envolventes. Agregar ingredientes opcionales como queso parmesano vegano, levadura nutricional o queso de cabra. Rectificar la sal.
6. Verter la mezcla en los moldes o ramekins y llevar al horno por 10 minutos, hasta que cuaje y la superficie este dorada.
7. Servir al desayuno o como plato principal en tus comidas, acompañado de ensalada mixta de hojas verdes y verduras.