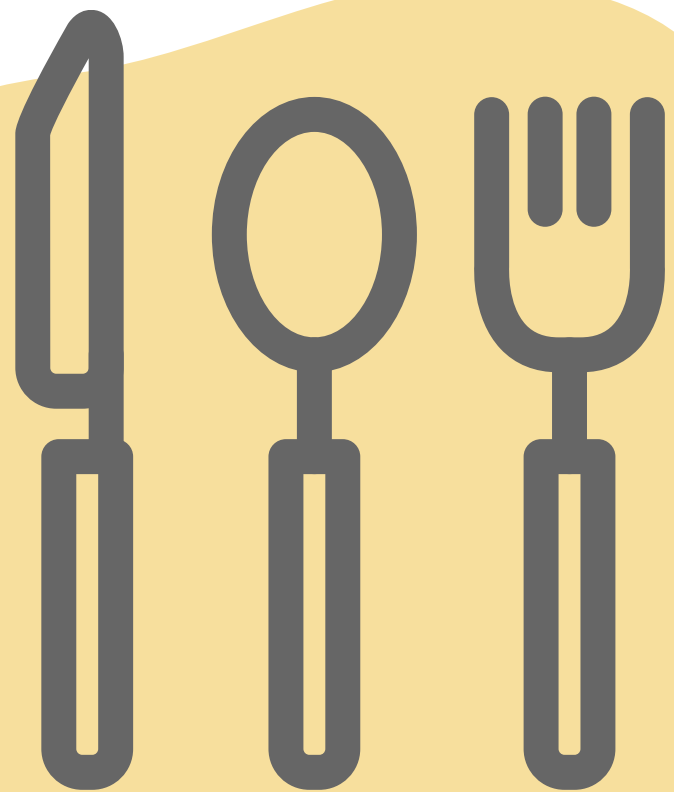
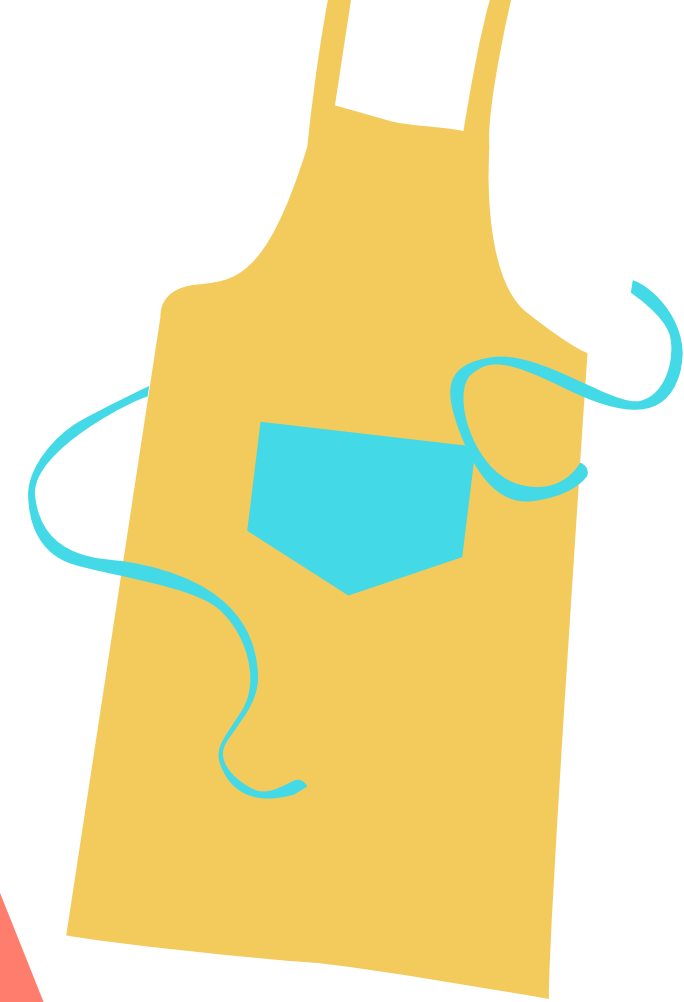



LIC FLORENTINA BAEZ SEGOVIA

#COCINA PARA TODOS





SOUFFLÉ DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 ZUCCHINI MEDIANO
 - 1 ZANAHORIA MEDIANA
 - 1/4 DE ZAPALLO (200gr)
 - 1 CEBOLLA GRANDE
 - MEDIA TAZA DE LECHE (100ml)
 - 3 HUEVOS ENTEROS. (SEPARAR LAS YEMAS DE LAS CLARAS)
 - 1 CDITA DE PIMIENTA (5gr)
 - 3 CDITAS DE SAL (15gr)
 - QUESO PARAGUAY (200gr)
- (PODES HACER CON LAS VERDURAS QUE TENGAS EN TU HELADERA)



PASO A PASO

Es muy importante preparar todos los ingredientes antes de empezar a cocinar.. Esto se conoce con el nombre de MIISE EN PLACE







PASO 1

**Precalentar el horno a 180°
por 10 minutos.**

- Colocar 1 olla con agua hirviendo para las verduras.

PASO 2

- CORTAR EL ZUCCHINI Y LA CEBOLLA EN RODAJAS
- CORTAR LA ZANAHORIA Y EL ZAPALLO EN CUBOS MEDIANOS.
- CORTAR EL QUESO PARAGUAY EN CUBOS PEQUEÑOS.
- HERVIR LA ZANAHORIA, EL ZAPALLO Y EL ZUCCHINI (respetar ese orden ya que los tres tienen durezas distintas) HASTA ABLANDAR.
- SALTEAR LA CEBOLLA EN UNA SARTEN CON 1 CDITA DE ACEITE (5gr) y SAL (una pizca) A FUEGO MINIMO.
- RETIRAR LAS VERDURAS Y RESERVAR



PASO 3

**Batir la yemas con la
leche, sal y pimienta
por un lado y las
claras a punto nieve**

PASO 4

Agregar los vegetales a la preparación de yemas y leche, mezclar bien.

Por último incorporar las claras batidas suavemente sin que pierda el aire.





PASO 5

**Hornear a 180° por
35 minutos.**

Estas proporciones
alcanzan para 3 personas
aproximadamente.



ET VOILÁ!