

# SOUFFLÈ DI BROCCOLI , TOPINAMBUR E ROBIOLA VEG AUTOPRODOTTA



SOUFFLÈ DI BROCCOLI , TOPINAMBUR E ROBIOLA VEG AUTOPRODOTTA





*Che differenza c'è tra flan e soufflé?*

□ *I **flan** vengono cotti a **bagnomaria** in forno e, diciamoci la verità, sono più facili da realizzare rispetto ai soufflé.*

*Il flan non deve avere una conformazione gonfia.*

□ *I **soufflé** vengono cotti in forno alla temperatura di 180° fin quando non diventano belli gonfi. Vanno serviti subito, proprio per evitare che possano sgonfiarsi.*

*I due vengono serviti a tavola anche in modo differente: **il flan si cuoce negli stampi**, ma prima di presentarlo agli ospiti dovrete sformarlo; mentre **il soufflé va consumato direttamente nello stampo di cottura** che, fortunatamente, di solito è in ceramica e ha un aspetto gradevole. In alternativa, potete utilizzare anche i pirottini monouso in alluminio.*

#### **TOPINAMBUR:**

*Cotto, crudo, fritto, ridotto in purea: sono tantissimi i modi per cucinare il topinambur, un tubero dalle innumerevoli risorse: **lo sapevate che è privo di glutine e quindi adatto per la dieta dei celiaci?** È indicato per chi soffre di diabete perché ha la proprietà di abbassare il livello di assorbimento da parte dell'intestino degli zuccheri e del colesterolo. Inoltre è ricco di vitamina A e B.*

## **Ingredienti Soufflé**

- BROCCOLI freschi 400 g
- [ROBIOLA AUTOPRODOTTA](#) 200 gr
- [Panna di soia](#) autoprodotta 200 ml

- noce moscata
- sale
- olio extravergine di oliva
- Aglio granulare
- Aquafaba 150 ml ( liquido di governo dei ceci)+ 1 pizzico di cremor tartaro per montare aquafaba ( se non avete aquafaba sostituire con 2 cucchiaini di fecola o amido di mais + 3 cucchiaini d'acqua +1 pizzico di cremor tartaro, montare)
- Prezzemolo
- Lievito alimentare
- 4 cucchiai di farina di ceci
- TOPINAMBUR 250gr
- 1 bustina di cremor tartaro + 1 pizzico di bicarbonato oppure 1 bustina di lievito istantaneo
- Burro veg , margarina oppure olio per imburrare / oliare
- Pangrattato gluten free

## PROCEDIMENTO SOUFLÉ

- Bollire il topinambur dopo averlo spazzolato ( Non vanno sbucciati, ma spazzolati in modo da eliminare i residui di terra. Con un coltellino eliminate solo le parti più dure ed eventuali impurità rimaste. Dopo averli lavati bene, immergeteli nell'acqua con il limone, proprio come si fa con i carciofi )
- Fate cuocere i broccoli a fuoco vivace per circa 10 minuti, salate e cospargete con abbondante prezzemolo e fateli saltare con olio evo e aglio granulare.
- Frullate il topinambur con il lievito alimentare, la panna di soia, la farina di ceci e una generosa presa di noce moscata grattugiata. Regolate di sale, incorporate metà dei broccoli , la ROBIOLA a dadini piccoli ,il lievito e, delicatamente, l'aquafaba montata a neve ben ferma con una punta di cremor tartaro ( oppure amido di mais montato con acqua )

- Versate il composto in stampini monoporzione o anche in un unico contenitore in Pyrex o Ceramica, bene imburrati od oliati e cosparsi/i di pangrattato gluten free o farina di mais
- Fate riposare in frigo coperti con pellicola , in modo che lieviteranno anche ed in seguito passate alla cottura .



## Cottura SOUFFLÉ

- in forno: già caldo a 180 °C per 35/40 minuti circa .Aumentate quindi la temperatura a 200 °C e proseguite



la cottura per altri 7-8 minuti.

- in friggitrice ad aria: 15/20 minuti a 180°

*Servite subito insieme con i broccoli saltati rimasti.*

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

**E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!**

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*

☐alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

☐seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



Viaggiando con amore  
blog di viaggi e cucina Vegana

**ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK**

**Viaggi & Assaggi Felici**

Ricetta di Soda

LA DI SODA