



www.vartskafferisverige.se

Zucchini-sufflé med morotspuré

Det här behöver du för 8 personer:

*1 kg zucchini, 8 zucchini-blommor
2 scharlott-lökar, olja (oliv alt kallpressad rapsolja)
smält smör och ströbröd för smörjning av formar
2 ägg
50 gram riven parmesan (lagrad prästost alt lagrad västerbottenost)
riven muskotnöt*

Morotspurén

1 kg morötter, salt och peppar

Bechamelsåsen

*½ liter mjölk, 50 g olivolja
50 g mjöl, riven muskot, salt och peppar
8 portionssufflé-formar, gärna i metall*

*Strimla zucchini och löken i små bitar. Värm oljan i en kastrull.
Lägg i zucchini och lök. Låt puttra på svag värme till dess att
zucchini
är mjuk (minst 10 min).*

Smörj och ströa sufflé-formarna och lägg i en zucchini-blomma i varje.

*Tänk på att smeten ska hällas i blomman.
När zucchini och löken är mjuka häll i ytterligare lite olja i
kastrullen och mjöl. Rör runt snabbt och häll över mjölken. Rör
snabbt ihop.*

*Häll i äggen och osten, fortsätt att röra. Rör konstant.
Krydda med salt, peppar och muskot.
Låt koka ihop till en lagom fyllig smet. Smaka av. Tillsätt mer kryddor
eller ost om så behövs. Häll i smeten i suffléformarna.
Fyll dem inte ända upp.*

*Sätt formarna i långpanna i vattenbad och baka i ugnen i 180 grader i
40 minuter.*

*Skala och finhacka morötterna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten.
När de är klara, mixa dem till en jämn puré och krydda med muskot,
salt och peppar.*

*När suffléerna är klara vänd suffléformen försiktigt på en tallrik, lägg
morotspuré runt om och strö lite lätt över med riven muskot.
Servera.*