

NierNieuws Kerstmenu 2015



Ricottasoufflees met saliepesto

Salie is een winterhard kruid, waardoor u het misschien nog wel zelf in uw tuin hebt staan. Zo niet, dan is het goed vindbaar in de supermarkt. Ricotta is een kaas met een laag zoutgehalte. De meest gangbare soort is van koemelk gemaakt en te vinden kuipjes in de supermarkt. Ricotta heeft een vrij neutrale smaak, maar door de combinatie met Parmezaanse kaas en salie, zijn de soufflés smaakvol zonder zout.

Veel mensen denken, ten onrechte, dat een soufflé moeilijk is om te maken. Dat geldt niet voor deze soufflees. Plaats de soufflees in de oven zodra u aan het voorgerecht zit en open de oven niet meer tussendoor, om inzakken van de soufflé te voorkomen.

Dit recept is voor twee personen.



- 25 g pijnboompitten
 - 8 grote blaadjes salie
 - 25 g Parmezaanse kaas, geraspt
 - 1/2 teen knoflook
 - 2 el extra vergine olijfolie
-
- 250 g ricotta
 - 2 eieren
 - 5 g roomboter, om de schaaltes in te vetten
 - beetje paneermeel
 - versgemalen peper, naar smaak
-
1. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.
 2. Haal de steeltjes van de salieblaadjes en doe ze samen met de pijnboompitjes, kaas, knoflook en olijfolie in een vijzel. Vijzel het geheel tot een smeugige pesto. Eventueel kunt u dit ook maken met een staafmixer of keukenmachine.
 3. Verwarm de oven voor op 200 °C
 4. Splits de eieren. Doe de eiwitten in een vetvrije (metalen) kom en de eidooiers in een beslagkom. Zorg dat er geen eigeel bij het eiwit komt, anders krijgt u het eiwit niet stijfgeklopt.
 5. Klop de ricotta en de saliepesto door de eidooiers. Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en eventueel nog wat geraspte kaas.
 6. Klop met een mixer met vetvrije gardes de eiwitten stijf.

7. Schep het stijve eiwit voorzichtig door het ricottamengsel, het geheel moet zeer luchtig blijven.
8. Vet twee soufflévormpjes in met roomboter en bestrooi ze daarna met paneermeel. Verdeel er de vulling over tot een vingerdikte onder de rand (de soufflé gaat namelijk rijzen).
9. De soufflés moeten 20 minuten bakken in de voorverwarmde oven. In die tijd mag de oven niet worden geopend in verband met het rijzen van de soufflés. Ze zakken anders in.
10. Voor de zekerheid kunt u de souffleetjes als ze klaar zijn heel even in de uitgeschakelde oven laten staan met de deur op een kier open, dat verkleint de kans op inzakken verder.
11. Serveer de souffleetjes met wat pompoen en pastinaakraita.

Bevat per persoon: 670 mg natrium, 275 mg kalium, 28,5 g eiwit, 476 mg fosfaat, 475 kilocalorieën en 143 ml vocht

