



«Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и закончиться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее на себя пищеварительной работы... — сахар»

Академик И. П. Павлов

Суфле́ (фр. soufflé) —
блюдо французского
происхождения из яичных
желтков, смешанных с
разнообразными
ингредиентами, куда затем
добавляются взбитые
добела яичные белки.

Суфле шоколадное

Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену. Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, растертый шоколад или какао-порошок, разводят горячим молоком и, непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь вливают тонкой струей при быстром помешивании в белки взбитые. Затем приготовленную массу выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, и выпекают в жарочном шкафу в течение 12-15 мин.

Яйца	2 шт.	80
Сахар	40	40
Молоко	40	40
Мука пшеничная высшего сорта	8	8
Масло сливочное	2	2
Какао-порошок	5	5
Масса суфле шоколадного	-	145
Рафинадная пудра	5	5
Молоко	158	150*
Выход:	-	300

Суфле шоколадное



Характеристика п/ф, готового изделия	Цвет – от светло-желтого до светло-коричневого
Консистенция	Пышная, хорошо пропеченная
Внешний вид	На поверхности румяная поджаристая корочка
Вкус и запах	Сладкий с привкусом какао

Отпускают суфле горячим тотчас же после выпечки на той же сковороде, посыпав рафинадной пудрой. Кипяченое холодное молоко или сливки подают в молочнике. Температура подачи 50 - 55°C.

СУФЛЕ ШОКОЛАДНОЕ

Сырье	Расход сырья На 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Яйца	2шт	80
Сахар	40	40
Молоко	40	40
Мука пшеничная	8	8
Масло сливочное	2	2
Какао-порошок	5	5
Масса суфле шоколадного		145
Рафинадная пудра	5	5
Молоко	158	150*
Выход готового изделия:		300



Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену. Желтки растирают с сахаром добавляют муку, какао-порошок, разводят горячим молоком и непрерывно помешивая, проваривают смесь до заращения. Горячую смесь вливают тонкой струйкой при быстром помешивании во взбитые белки. Затем приготовленную массу выкладывают на порционную сковороду смазанную сливочным маслом, и выпекают в жарочном шкафу в течении 12-15 минут.

Суфле не хранится и готовится по спросу, оформляется пудрой и подается с кипяченым молоком или сливками отдельно в молочнике.

Суфле фруктовое или ягодное

Яйца (белки) 84

Сахар 40

Масло сливочное 2

Пюре фруктовое или ягодное (консерв)

Масса суфле 145

Рафинированная пудра 5

Молоко 150

или сливки 150

Выход: 300

Способ приготовления: Пюре фруктовое или ягодное проваривают с сахаром до загустения, смешивают с белками взбитыми. Затем приготовленную массу выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, и выпекают в жарочном шкафу в течение 12-15 мин.

Требования к качеству: Внешний вид: поверхность без трещин, форма сохранена
Консистенция: мягкая, сочная, нежная
Цвет: поверхности - золотисто-оранжевый
Вкус и Запах: фруктовое или ягодное.



Суфле ванильное или шоколадное

Ингредиенты:

Яйца 2шт

Сахар 40гр

Молоко 40гр

Мука 8гр

Масло сливочное 2гр

Ванилин 0,02

или какао-порошок, или шоколад
5гр

Рафинадная пудра 5гр

Молоко 150гр

или сливки 150гр



Способ приготовления

Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену. Желтки растерают с сахаром, добавляют муку, ванилин (для ванильного), растертый шоколад или какао-порошок (для шоколадного), разводят горчим молоком и, непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь вливают тонкой струйкой при быстром помешивании в белки взбитые. Затем подготовленную массу выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, и выпекают в жарочном шкафу в течение 12–15 минут.

Отпускают суфле горячим тотчас же после выпечки и на той же сковороде с рафинадной пудрой.

Кипяченое холодное молоко или сливки подают в молочнике.

Горячие карамельное суфле

Ингредиенты:

растительное масло для
смазывания

25 г мелкозернистого сахара +
для присыпки

25 г очищенного
бланшированного миндаля

Для соуса:

20 г коричневого сахара

2 ст. л. светлого меда

15 г сливочного масла

25 г муки

300 мл молока

3 больших яйца (желтки
отделить от белка)

50 г мелкозернистого сахара



Способ приготовления

Для начала смажьте противень растительным маслом. Затем приступайте к готовке пралине, а для этого вам необходимо положить миндаль и сахар в кастрюльку и поставить на огонь до тех пор, пока сахар не карамелизируется. Теперь перелейте на противень и дайте затвердеть, а затем измельчите в комбайне в крупную крошку.

Разогрейте духовку до 210°C и поставьте туда противень, предварительно установив на него 6 круглых формочек, смазанных сливочным маслом и присыпанных изнутри сахаром.

Чтобы приготовить карамельный соус вам нужно будет положить в кастрюльку коричневый сахар, сливочное масло и светлый мед, а затем поставить на огонь до полного растворения ингредиентов. Варите приблизительно 2 мин, а затем немного остудите.

Закипятите молоко и оставьте. Желтки с сахаром разотрите, а затем ввести туда муку и горячее молоко. Перелейте обратно в кастрюльку и проварите на слабом огне 2 мин, не забывая перемешивать. Снимите с огня, охладите и перемешайте с карамельным соусом.

Взбейте яичные белки в пену и добавьте оставшиеся сахар. Введите 1 полную ч. л. белковой массы в карамельный соус, очень аккуратно перемешайте, а затем добавьте постепенно оставшиеся белки.

Разложите массу по подготовленным заранее формочкам и посыпьте 1 ч. л. пралине. Поставьте формочки с суфле на разогретый противень и запекайте 10–12 мин.

Апельсиновое суфле

Ингредиенты:

40 г сливочного масла

5 апельсинов (обязательно правильной круглой формы, а корочка должна быть толстой)

40 г муки

3 яичных белка

50 г сахарной пудры



Для начала вам понадобится разогреть духовку до 190 °С. Теперь измельчите на терке цедру одного апельсина и вдавите из него сок. С остальных же апельсинов аккуратно срежьте верхушки и удалите ложечкой всю мякоть, из которой выжмите весь сок. У вас должно получиться приблизительно 300 мл апельсинового сока.

Растопите в кастрюльке сливочное масло, добавьте туда муку и все тщательно перемешайте. Теперь снимите с огня и добавьте цедру апельсина, сок и сахар и снова поставьте на огонь вашу кастрюльку. Варите получившуюся смесь, постоянно помешивая до загустения, а затем снимите с огня и дайте остынуть.

Дальше вам необходимо обернуть апельсиновые корки фольгой снаружи и положить их в порционные формочки. Взбейте яичные белки до густой пены и добавьте в апельсиновую смесь.

Поставьте ваши формочки на противень, а затем выложите смесь для суфле в апельсиновые корки и запекайте около 25 минут. Готовое суфле присыпьте сверху сахарной пудрой, что придаст вашему десерт сказочный вид.

Мой кулинарный дневник



Ингредиенты:

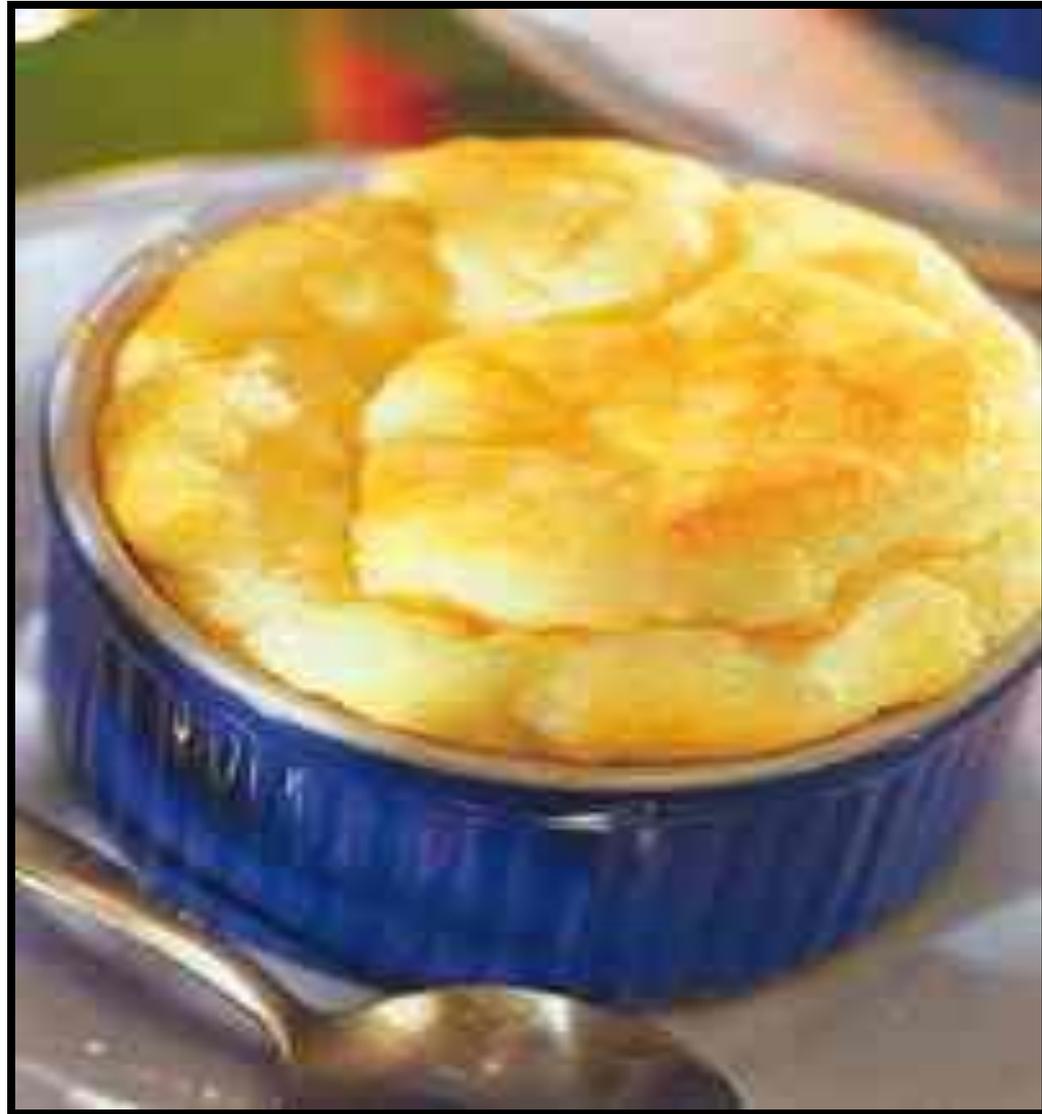
1 большой персик, 4 ст.л. молотого в муку обжаренного миндаля, 2 ст.л. замороженной черники, 30 г коричневого сахара, 1 ст.л. изюма, сок 1 лайма, 1 желток, 3 ст.л. сахара, 2 белка, слив.масло для смазывания формочек

Технология приготовления:

Персики нарезать кубиками. В сотейник с толстым дном выложить персики, чернику, изюм и коричневый сахар. Залить соком лайма и готовить на маленьком огне 6-8 мин.

Духовку разогреть до 200 град.

Желток взбить с сахаром. В отдельной посуде взбить в пену белки и аккуратно перемешать с желтком. Добавить молотый миндаль, перемешать. Разложить смесь по смазанным слив. маслом формочкам (не заполнять больше, чем на 2/3) и поставить в духовку на 7-9 мин. Достать из духовки, выложить сверху фруктовую смесь и тут же подать к столу.



Ингредиенты:

175 мл молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 40 г муки, 3 яйца, 3 столовые ложки апельсинового ликера, тертая цедра 1 апельсина, 1 столовая ложка сахарной пудры

Технология приготовления:

Для приготовления суфле с апельсиновым ликером вскипятите молоко. Перемешайте мягкое масло и муку, добавьте в горячее молоко и вскипятите. Снимите кастрюлю с плиты и дайте массе немного остыть. Для суфле отделите белки от желтков. По очереди перемешайте желтки с молочным кремом. Добавьте ликер и цедру.

Смажьте 4 формочки для суфле маслом и посыпьте формочки мукой. Для суфле взбейте белки с сахаром. Перемешайте 2/3 белков с подготовленной для суфле массой, осторожно введите венчиком оставшиеся белки.

Разложите по формочкам массу для суфле. Поставьте формочки в предварительно нагретую до 180 градусов духовку и выпекайте суфле в течение 30 минут до образования румяной корочки. Готовое суфле посыпьте сахарной пудрой. К столу суфле подавайте горячим.



Ингредиенты:

300 г ягод (например, малина, клубника или черная смородина), 9 яичных белков, 1,5 стакана молока, 6 столовых ложек сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Технология приготовления:

Для приготовления суфле молочного ягоды протрите через сито, залейте горячим молоком, добавьте сахар и варите на слабом огне до загустения. Взбейте для суфле охлажденные яичные белки в густую пену и постепенно, маленькими порциями, добавьте в них горячее ягодное пюре, осторожно перемешивая сверху вниз. Выложите массу для суфле горкой в смазанную маслом форму и выпекайте 10-15 минут при температуре 180 градусов. Суфле посыпьте сахарной пудрой и подайте на стол. Подают горячим!

















