

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе рыбы (отварное или на пару) – 200 г
- Сливки - 65 мл
- Яйцо - 2 шт.
- Мука – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу
- Сок лимона – 1 ч л



НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- Фольга (для формочек)
- Блендер
- Духовка



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



- 1 Делаем формочки из фольги (или используем готовые);
- 2 Отделяем белки от желтков, смешиваем желтки со сливками
- 3 Полученную смесь отправляем в блендер вместе с рыбным фаршем и добавляем щепотку соли и немного муки;
- 4 Добавляем в белки немного соли и лимонного сока, взбиваем до получения воздушной массы;
- 5 Аккуратно вмешиваем воздушные белки в измельченный рыбный фарш;
- 6 Смазываем формочки маслом и заполняем их получившейся массой (не до краев);
- 7 Ставим формы в духовку, разогретую до 180 градусов;
- 8 Через 15–20 минут вынимаем формы из духовки (важно не открывать резко дверцу духовки, чтобы суфле не упало), сервируем блюдо.