**Σουφλέ**

**Σουφλέ ονομάζεται η τεχνική που προέρχεται από τη Γαλλία, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία μίας σφιχτής κρέμας που φτιάχνεται συχνά με μπεσαμέλ στην οποία ενσωματώνουμε ασπράδια χτυπημένα σε σφιχτή μαρέγκα, που όταν ψήνεται φουσκώνει.**

**Σουφλέ με Τυρί**Παρασκευάζουμε μία μπεσαμέλ σφιχτή   
150 γρ αλεύρι  
120 γρ βούτυρο  
1 λίτρο γάλα  
Στη συνέχεια προσθέτουμε σιγά σιγά 15 κρόκους   
300 γρ τυρί τριμμένο (γραβιέρα ή κεφαλοτύρι)  
Τελευταία στιγμή προσθέτουμε τα ασπράδια μαρέγκα πριν τη χρησιμοποιήσουμε.

Βουτυρώνουμε ένα πυρέξ, πουδράρουμε ελαφρά με αλεύρι και τη γεμίζουμε στα τρία τέταρτα. Ψήνουμε σε μπαιν μαρί στο φούρνο στους 150 βαθμούς για 40-50 λεπτά ή για 20-25 λεπτά σε ατομικά φορμάκια. Σερβίρουμε αμέσως.

**Σουφλέ με Γραβιέρα και Σπανάκι**100 γρ γραβιέρα τριμμένη  
60 γρ βούτυρο  
25 γρ αλεύρι  
200 γρ γάλα  
100 γρ σπανάκι μπέιμπι  
25 γρ κρέμα γάλακτος  
4 ασπράδια  
2 κρόκοι  
αλάτι  
πιπέρι  
4 φέτες γραβιέρα

Κάνουμε σαν βάση μια μπεσαμέλ με 25 γρ βούτυρο, 25 γρ αλεύρι, 200 γρ γάλα, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε στην άκρη. Σε τηγάνι σωτάρουμε το σπανάκι με 20 γρ βούτυρο και μόλις στεγνώσει προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Αφήνουμε λίγο να δέσει και αφήνουμε στην άκρη. Με το υπόλοιπο βούτυρο, βουτυρώνουμε τα σκεύη μας (ramekins) και πασπαλίζουμε με λίγη τριμμένη γραβιέρα. Χτυπάμε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα. Ταυτόχρονα, ζεσταίνουμε τη μπεσαμέλ λίγο και προσθέτουμε τους κρόκους και το σπανάκι, ανακτεύοντας διαρκώς για να μη ψηθούν τα αυγά. Ενσωματώνουμε τη μαρέγκα και τη γραβιέρα. Γεμίζουμε κάθε φόρμα στα ¾ και ψήνουμε στους 180 σε μπαιν μαρί φούρνου για περίπου 15 λεπτά. Τοποθετούμε τις φέτες γραβιέρα πάνω στα σουφλέ και ψήνουμε μέχρι να λιώσει. Σερβίρουμε αμέσως.

**Σουφλέ Πατάτας**1 1⁄2 κιλό πατάτες με τη φλούδα, πλυμένες  
150 γρ. βούτυρο αγελάδος  
50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη  
5 αυγά, χωριστά οι κρόκοι από τα ασπράδια  
150 γρ. σαλάμι αέρος ή ζαμπόν, σε κύβους  
300 γρ. Μετσοβόνε, σε κύβους, ή άλλο καπνιστό τυρί της αρεσκείας μας  
200 γρ. γάλα  
1 1⁄2 φλιτζ. τσαγιού ψωμί τριμμένο (ή φρυγανιά)  
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για να φτιάξουμε το σουφλέ πατάτας, ξεκινάμε βράζοντας τις πατάτες σε δυνατή φωτιά για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, τις ξεφλουδίζουμε και τις περνάμε από τον μύλο λαχανικών ή τις λιώνουμε με πρες πουρέ. Τις αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε μαζί με 100 γρ. από το βούτυρο, το γάλα, τους κρόκους των αυγών και την παρμεζάνα που τα έχουμε κάνει μείγμα. Χτυπάμε στο μίξερ τα ασπράδια να αφρατέψουν καλά και να γίνουν μαρέγκα και τα αναμειγνύουμε απαλά, για να μην ξεφουσκώσουν με το μείγμα πατάτας. Προσθέτουμε επίσης το αλλαντικό και το μετσοβόνε και ανακατεύουμε. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Ρίχνουμε το μείγμα σε σκεύος με διάμετρο περίπου 20 εκ. και ύψος 7-8 εκ. καλά βουτυρωμένο και πασπαλισμένο με τη μισή ποσότητα από τα τρίμματα ψωμιού. Ισιώνουμε την επιφάνεια του με ένα κουτάλι και στην κορυφή τοποθετούμε τα υπόλοιπα 50 γρ. βούτυρο, κομμένο σε κύβους, και πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τριμμένο ψωμί. Ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά.

**Σουφλέ με Κοτόπουλο**4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
2 ξερά κρεμμύδια, χοντροκομμένα  
100 ml λευκό, ξηρό κρασί  
2 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου, κομμένα σε μεγάλες μπουκιές  
500 γρ. γιαούρτι  
4 αυγά, χτυπημένα καλά  
1/2 φλιτζ. τσαγιού φουντούκια (προαιρετικά)  
150 γρ. γραβιέρα, κατά προτίμηση πικάντικη, χοντροτριμμένη  
2 κουτ. γλυκού κάρι ή πάπρικα σε σκόνη  
1 κουτ. σούπας φρέσκο δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο, ή 1 κουτ. γλυκού ξερό, κοπανισμένο  
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για να φτιάξουμε το κοτόπουλο σουφλέ, αρχικά, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160° C. Βάζουμε σε ένα ταψί χωρίς λιπαρή ουσία τα φουντούκια και τα φουρνίζουμε για 15 λεπτά. Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Χτυπάμε τα φουντούκια στο μούλτι μέχρι να γίνουν σκόνη. Παράλληλα, ζεσταίνουμε ένα τηγάνι ή μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις κάψει πολύ καλά, προσθέτουμε το λάδι, τα κομμάτια του κοτόπουλου και το κρεμμύδι. Σοτάρουμε, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το κοτόπουλο να ροδίσει ομοιόμορφα από όλες τις πλευρές, για περίπου 6 - 7 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και μαγειρεύουμε για λίγα λεπτά μέχρι να εξατμιστεί και να μείνει το φαγητό με το λάδι του. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το κάρι ή την πάπρικα, ανακατεύουμε να σκορπίσουν τα μπαχαρικά το άρωμά τους και αποσύρουμε. Προθερμαίνουμε, ξανά, το φούρνο στους 170° C. Μεταφέρουμε το μείγμα του κοτόπουλου σε ένα μπολ, ρίχνουμε τα φουντούκια και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τα αυγά, το γιαούρτι, το τυρί, το δεντρολίβανο και ανακατεύουμε πολύ καλά. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μέτριο λαδωμένο πυρέξ και ψήνουμε για 25 λεπτά.

**Σουφλέ με ζυμαρικά μπέικον και τυρί**500 γρ. ζυμαρικά  
ελαιόλαδο  
10-15 φέτες μπέικον  
150 γρ βούτυρο  
110 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1200 γρ γάλα  
αλάτι  
πιπέρι  
1 πρέζα μοσχοκάρυδο  
2 αυγά σε θερμοκρασία δωματίου  
100 γρ τριμμένο ρεγκάτο ή κίτρινα τυριά  
1 κσ τριμμένη φρυγανιά για γαρνίρισμα  
30 γρ τριμμένο ρεγκάτο ή κίτρινα τυριά , για γαρνίρισμα

Σωτάρουμε τα μπέικον σε δυνατή φωτιά και αφαιρούμε αφού πάρουν ωραίο χρώμα. Βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί και στη συνέχεια τα κόβουμε ζουλιέν ή καρέ. Βράζουμε τα ζυμαρικά, τα στραγγίζουμε και αφήνουμε στην άκρη. Κάνουμε τη μπεσαμέλ και αφήνουμε λίγο να κρυώσει. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά και το τυρί. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα μεταφέρουμε σε καλά βουτυρωμένο πυρίμαχο σκεύος. Πασπαλίζω με λίγο φρυγανιά και τριμμένο τυρί και ψήνω στους 180 για 25-30 λεπτά.

**Σουφλέ Λαχανικών**Για το σουφλέ λαχανικών, μπορούμε να κάνουμε πουρέ από τα λαχανικά ή πάστα και να τα ενώσουμε σε μια σφιχτή μπεσαμέλ. Θα ενσωματώσουμε σφιχτή μαρέγκα και θα ψήσουμε στους 150-160 σε μπεν μαρί φούρνου για 40 λεπτά αν είναι ταψί ή για 25 λεπτά αν είναι ατομικές φόρμες.