

Felfújtak: a sóstól az édesig

A titok a tökéletesen felvert tojásfehérje

• **Mi is az a felfújt?** A szuflét, azaz magyarul a felfújtat általában a francia gasztronómia egyik remekének tartják. Ha jól sikerül, akkor valóban elegáns tud lenni. Nem feltétlenül bonyolult az elkészítése: alapja a tökéletesen keményre vert tojásfehérje. A felfújtak légiesnek kell lennie, ehhez pedig elengedhetetlen a tojás hab. Lehet előétel sós formában, de lehet egy könnyű deszsert is. Szép és látványos. (György Ottilia)

Ribizlis zabfelfújt

Hozzávalók: 15 dkg apró szemű zabpehely, 8 dl tej, 10 dkg eritrit/cukor, ½ kávéskanál mandulaaroma, 4 tojás, 15 dkg fagyasztott ribizli.

Elkészítése: A zabpelyhet egy edényben tejjel összekeverjük, hozzáadjuk az édesítőt/cukrot, majd összefőzzük sűrűre. Ezután hagyjuk kihűlni. Amikor ez meg-

történt, hozzákeverjük a tojássárgákat és az aromát. A tojások fehérjét habbá verjük, összeforgatjuk a zabos masszával, beleforgatjuk a ribizlit, és egy szilikon (vagy egy kivajazott) kuglófformába simítjuk. A felfújtat 180 Celsius-fokos sütőbe helyezzük, és kb. 50 percig sütjük.



Zöldfűszeres zöldségfelfújt

Hozzávalók: 45 dkg vegyes zöldség, akár fagyasztott formában (brokkoli, karfiol, sárgarépa, zöldborsó), 2 nagy marék petrezselyemzöld/kapor, 3 tojás, 7 evőkanál púpozott evőkanál teljes kiőrlésű búzadara, 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt, 1 dl tejszín, 5 dkg vaj, só, őrölt bors.

Elkészítése: A tojásokat felverjük, hozzáadjuk a tejszínt, majd összekeverjük a lágy vajjal, a búzadarával és a

liszttel. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk az apróra vágott zöldfűszert, és beleforgatjuk az előpárolt, kihűtött zöldségeket. A zöldségeket sós vízben roppanósra pároljuk, ha fagyasztott termékről van szó, akkor pár percre lobogó vízbe rakjuk. A masszát kivajazott kuglófformába öntjük, és előmelegített 180 Celsius-fokos sütőben ötven perc alatt készre sütjük.



Kukoricafelfújt

Hozzávalók: 50 dkg kukorica (konzerv), 20 dkg mozzarella sajt, 2 tojás, 3 cikk fokhagyma, 1 dl főzőtejszín, só, bors, 3-4 evőkanál szezám-maggal összekevert zsemlemorzsa.

Elkészítése: A kukoricakonzervet lecsöpögtetjük. A sajtot lereszeljük, összekeverjük a tojások sárgájával, a tej-

színnel, a zúzott fokhagymával, a zsemlemorzssával, és fűszerezünk, majd a massa háromnegyedét összekeverjük a kukoricával és a keményre vert tojásfehérjehabbal. Mindezt hőálló tálba helyezzük, a maradék sajtos keveréket pedig elosztatjuk a tetején. Tizenöt percig sütjük 180 Celsius-fokon, és már tálalhatjuk is.