

SOUFFLÈ AL FORMAGGIO

Ingredienti per 4 porzioni:

- Pan carré 8 fette (120 g),
- Fette di formaggio ipocaloriche 6 (g 120),
- Uova 4,
- Latte ml 200,
- Grana grattugiato g 30,
- Margarina 2 cucchiaini,
- Noce moscata,
- Sale,
- pepe.

Togliete la crosta alle fette di pan carré.

Prendete uno stampo da soufflé con bordi molto alti, ungetelo con la margarina e iniziate a mettere il pan carré con sovrapposte le fette di formaggio e così via a strati.

Battete a parte in una terrina le uova intere, aggiungete il latte, il formaggio, sale, pepe e un po' di noce moscata; versate il tutto nello stampo sulle fette di formaggio e pan carré.

A questo punto metterete il contenitore a riposare in frigorifero per diverse ore. (Si può preparare in anticipo alla sera per il pranzo del giorno dopo o al mattino per la cena).

Riscaldare il forno a 200°; appena ha raggiunto la temperatura, togliete dal frigorifero il soufflé e infornatelo immediatamente per 50 o 60 minuti circa.

Servite nello stesso contenitore senza travasare.