

## Рыбное суфле

Для приготовления рыбного суфле (как в детском саду) понадобится:



Рыбное филе — 500 гр;

Морковь — 1 шт;

Яйцо — 1 шт;

Мука — 2 ч л;

Молоко — 100 мл;

Вода — 50 мл;

Сливочное масло — 1 ч л; Соль.

1. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками и выложить на сковороду. Добавить немного воды.
2. Добавить тертую морковь. Можно добавить любые, мелко натертые или порезанные овощи.
3. Тушить до выпаривания воды — 10-15 минут. Перемешивать не надо.
4. Готовую рыбу с морковью пропустить через мясорубку. Можно измельчить блендером. Добавить желток и перемешать.
5. Приготовить соус. В сковороду налить 100 мл молока или сливок, добавить 1-2 ч.л. муки, хорошо перемешать, чтобы не было комочков и довести до кипения, варить до загустения. Если использовали молоко, то в конце добавить 1 ч.л. сливочного масла.
6. Выложить соус в рыбу, посолить, перемешать.

Если вы добавляли в рыбу овощи, то в фарш нужно добавить 1-2 ст.л. панировочных сухарей.

7. Добавить взбитый в пену белок, перемешать.
8. Выложить смесь в форму слоем 2-4 см.
9. Поместить в нагретую до 200 градусов духовку. Готовим до подрумянивая верхней корочки, примерно минут на 25-30.

Немного охладить, разрезать на порции.

Подавать можно с любым гарниром или просто со свежими овощами.

**Приятного аппетита!**