

Del Recetario

Soufflé de Quelites

**Frida Aurora Acosta Oliveros
Mariana Iturbide Marcelino
María Guadalupe Picazo Ramos
Yuridia Salas Venegas**

Estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía de la Facultad de Turismo y
Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Correos electrónicos

fridauro@gmail.com / marianaiturbide1208@gmail.com
lupita.picazo981214@gmail.com / yurisasalas304@gmail.com

El soufflé es un plato de origen francés que se caracteriza por ser muy ligero. Esta preparación se lleva a cabo en el horno, lo cual lo hace un alimento más saludable debido a que son mínimas las cantidades de aceites o grasas que se utilizan; además, las claras de los huevos batidas a punto de nieve permiten que sea un platillo balanceado.

Por su parte, los quelites cumplen con el papel de ser alimentos nutritivos, ya que se trata de hierbas silvestres comestibles, además de ser autóctonas; se consumen desde épocas prehispánicas, son de bajo costo, poseen una amplia variedad, y su consumo, sirve de apoyo a la economía de las personas quienes los cultivan, ya que en su mayoría residen en zonas rurales.

En términos nutricionales, una porción de soufflé de quelites de 180 grs. aporta:

Kcalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono
181	9.86 grs.	8.65 grs.	15.86 grs.

No. porciones: 6.

Tiempo aproximado de cocción: 60 minutos.

Ingredientes

- 40 grs. de harina.
- 500 mls. de leche.
- 1 pieza de cebolla.
- 500 grs. de quelites.
- Sal (al gusto).
- Pimienta (al gusto).
- 3 piezas de huevo.
- 20 mls. de aceite.

Preparación:

Para la salsa blanca

1. Se pone a dorar en una sartén 40 grs. de harina.
2. Se incorporan 500 mls. de leche, y sin dejar de mover a fuego medio se deja que espese.
3. Se retira del fuego y se deja enfriar.
4. Se sugiere salpimentar al gusto.

Para el soufflé

1. Se saltea la cebolla con los quelites y el aceite.
2. Se muele perfectamente la mitad de la preparación anterior (puede ser en licuadora o en un procesador de alimentos) y se incorpora a la salsa.
3. Se incorpora el restante de las espinacas a la preparación de la salsa, y se reserva.
4. Se separan los huevos en yemas y claras.
5. Se agregan las yemas a la preparación de quelites y la salsa.
6. Se sugiere salpimentar.
7. Se baten las claras a punto de nieve, y se van incorporando las claras batidas a la preparación, mezclando suavemente para que no se baje. Se sugiere rectificar sazón.
8. Se coloca en el molde para soufflés y se lleva a horno medio durante 20 minutos a 180°C.

Imagen 1. Soufflé de quelites



Fuente: Que apetito.com

Fuentes consultadas

- Barros, C. (2008). Los libros de la cocina mexicana. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
- Mazari, E. et. al. (2015). Las especies subutilizadas de la milpa. *Revista digital Universitaria*, 16 (5), 35, UNAM.
- Pérez L., A. B., et. al. (2014). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. (4ta ed.), pp. 12-121.