Znáte suflé?

Kde se vzalo?

Historie této cukrářské pochoutky **sahá až do 17. století, kdy se zjistilo, že při použití našlehaných vaječných bílků, tedy sněhu, těsto při pečení nabyde na objemu a jeho struktura je tak nadýchanější**. Zásluhy za dnešní podobu suflé se připisují francouzskému cukráři Vincentu La Chapelle.

Název *soufflé* je poté převzat rovněž z Francie a to konkrétně ze slovesa *souffler*, což volně přeloženo znamená nadýchaný, lehký, tedy první z přízvisek, která by vás při konzumaci této lahůdky měla napadnout.

Suflé je možné připravovat v nejrůznějších variacích. Ať už se přikloníte ke klasické vanilkové či čokoládové verzi nebo dáte přednost například sýrové variantě, určitě nešlápnete vedle.

Co se ingrediencí týče, jde o velice levný a nenáročný dezert, nicméně při samotné přípravě je nutné dodržovat několik kroků, které zaručí tu správnou konzistenci a typickou nadýchanost. Ale nemusíte se obávat, při dodržení pár základních pravidel je úspěch zaručen. Vyberte si z našich receptů a vyzkoušejte si přípravu této famózní lahůdky ještě dnes.

Vanilkové suflé

Základní recept, se kterým si poté můžete libovolně pohrát a vytvářet nejrůznější příchutě. Stačí do těsta přidat například lžíci rozpustné kávy, kakaa či trochu citronové kůry.

Souflé je nejvhodnější péct v malých keramických zapékacích mističkách, které si nejprve důkladně vymažeme máslem a vysypeme krupicovým cukrem. Nutné je také začít včas předehřívat troubu a to na 190 °C, rošt vkládáme spíše do spodní části. Na dno trouby můžeme umístit žáruvzdornou nádobu s vodou, která se při pečení bude vypařovat, a umožní tak vhodnější prostředí.

Z následujícího množství připravíte 4 kusy:

- 50 g hladké mouky
- 135 ml mléka
- 50 g cukru krupice
- 30 g másla
- ½ vanilkového lusku (popřípadě 1 lžíce vanilkového extraktu)
- 3 větší vejce
- špetka soli

Do kastrůlku nasypeme mouku a přilijeme asi třetinu mléka, rozmícháme do hladké kaše, poté přidáme i zbylé mléko a většinu cukru, asi lžíci necháme do bílků. Vložíme na mírný plamen a za stálého šlehání necháme zhoustnout, poté odstavíme. Přidáme dřeň z vanilkového lusku, popřípadě extrakt a zašleháme máslo. Necháme zchladnout. Mezitím si oddělíme bílky od žloutků. Je nutné, aby vejce měla pokojovou teplotu. Do bílků přisypeme špetku soli a začneme šlehat. Jakmile začnou bělat a nabývat na objemu, pomalu přisypáváme cukr a vyšleháme do tuha. Do již zchladlé hmoty zašleháme žloutky a poté postupně zlehka vmícháme sníh. Hotovým těstem plníme formičky až po okraj a ihned vkládáme do zadní části vyhřáté trouby přesně doprostřed. Asi 5 minut pečeme na 190 °C, v té době by se mělo těsto začít zvedat. Poté teplotu stáhneme na 175 °C a necháme ještě přibližně dalších 10 minut, dokud není povrch zlatavý. Během této doby troubu neotevíráme! Mohlo by se stát, že vlivem teplotního šoku dojde ke spadnutí těsta nebo popraskání povrchu. Hotové soufflé ihned podáváme s ovocným přelivem či se zmrzlinou.

Sýrové suflé

Slaná varianta se výborně hodí jako předkrm společně s lehkým salátem, popřípadě jako příloha k masům a omáčkám.

I v tomto případě nejprve důkladně vymažte formičky máslem a vysypte polohrubou moukou nebo jemně strouhaným parmazánem, který vytvoří skvělou kůrčičku. Troubu tentokrát předehřejte na 200 °C. Sýr zvolte dle vlastní chuti, ovšem doporučujeme výraznější druh, jako je například cheddar, gouda či gruyere.

Z ingrediencí připravíte opět 4 porce:

- 40 g másla
- 40 g hladké mouky
- 200 ml mléka
- 50 ml smetany
- 4 větší vejce
- 130 g cheddaru (či jiného sýru)
- sůl, pepř a špetka muškátového oříšku

Na mírném plamenu rozehřejeme máslo a přisypeme mouku. Vymícháme v hladkou kaši a přilijeme mléko společně se smetanou. Několik minut za stálého šlehání vaříme, dokud směs nezhoustne. Sundáme z plamene, osolíme, opepříme a přidáme špetku muškátového oříšku. Žloutky oddělíme od bílků a vmícháme je do lehce zchladlé směsi společně s nahrubo nastrouhaným sýrem. Směs musí být teplá natolik, aby se sýr rozpustil. Do bílků vhodíme špetku soli a vyšleháme do tuha. Stěrkou zlehka vmícháme a ihned plníme připravené formičky do tří čtvrtin. Poté postupujeme stejně jako u sladké verze. Vkládáme do vyhřáté trouby doprostřed, nad vodní lázeň. Prvních 5 minut pečeme na 200 °C, poté stáhneme na 180 °C a dopékáme dozlatova.