



## SOUFFLE DE VERDURAS

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla, picada finamente
- 1 calabaza, partida en cubos
- 3 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 de taza de granos de elote
- 1 taza de chícharos
- 5 huevos
- 1 taza de leche (250ml)
- 1 taza de queso manchego rallado

### Procedimiento:

Horno Precaentado a 180°C

1. Calienta el aceite y fríe la cebolla, agrega las calabazas y deja cocinar hasta que estén ligeramente suaves agrega las zanahorias, los granos de elote, los chícharos y salpimienta al gusto. Cocina por 3 minutos y reserva.
2. Bate los huevos con la leche, agrega las verduras y el queso e integra por completo. Vierte un poco de la mezcla en flaneras individuales previamente engrasadas hasta llenarlas  $\frac{3}{4}$  parte. Hornea por 50 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.
3. Deja entibiar, desmolda y ofrece.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos  
**Tiempo de Horneado:** 50 minutos  
**Grado de dificultad:** Medio  
**Porciones:**