

PER OG SILLES KARTOFFELROD-SOUFFLÉ

Per og Silles Kartoffelrod-soufflé er god fordi:

- Den smager vildt godt.
- Også i fremtiden vil man gerne spise noget lækkert.
- Der går sport i at undgå, at den klasker sammen.



Tilberedningstid:

- **Arbejde:** ½ time
- **Kogetid:** ca 20 min
- **I ovnen:** 40 min

Du skal bruge til 4 personer:

- 400 g kartofler
- 400 g persillerod
- 4 æggeblommer
- 25 g smør
- 2 tsk salt
- peber
- 50 g revet ost
- 4 æggehvider

Sådan gør du:

- Kartofler og persillerod skrælles og koges uden salt til de er møre.
- Tænd for ovnen, når du tænder for gryden, og stil den på 140 grader.
- Mos kartofler og rødder og rør dem med æggeblommer, salt, peber og revet ost
- Pisk æggehviderne stive og vend dem forsigtigt i.
- Hæld det hele i en smurt form og sættes det straks i ovnen
- Bag den ved 140 grader i 40 minutter.

Energiprocenter

Protein	18%
Kulhydrat	39%
Fedt	44%

Godt råd:

Lad være med at åbne undervejs – så falder souffléen sammen!
Er god at spise f.eks. sammen med stegte kyllingelår og salat.

God appetit fra Per og Sille