

# 馬鈴薯舒芙蕾



舒芙蕾 soufflé 或稱作蛋奶酥，是一種源自法國的甜品，烘焙後質輕而蓬鬆，而經打勻後的蛋白則容納空氣以提供膨脹的空間，但在擺放 5-10 分鐘後就會慢慢倒下來，因此剛烤好的舒芙蕾應立即享用以避免失去樂趣及口感。舒芙蕾多為甜品，但可以用起司或馬鈴薯變成正餐鹹味版本。

## 馬鈴薯泥製作 (配方比例僅供參考，可依實際情況斟酌微調)

馬鈴薯	鮮奶油	鹽	粗鹽
350g	250g	少許	少許

350g 整顆帶皮馬鈴薯放入水中煮，水高過馬鈴薯並加入粗鹽，時間設定約為 18~20 分鐘，煮熟後撈起瀝乾並趁熱去皮，用攪拌工具攪碎後加入鮮奶油充分融合，測試鹽度有需要再加細鹽調味，表面覆蓋保鮮膜保溫可隔絕氧化預防形成硬皮。



## 馬鈴薯舒芙蕾製作

蛋白液	全蛋液	低筋麵粉	無鹽奶油
100g	50g	30g	30g

準備 4 個舒芙蕾杯，於杯底部刷抹上融化的奶油，並撒上一層薄麵粉。

將 EZ egg 冷藏蛋白液倒入攪拌缸中，中速打發成花紋狀，改高速繼續打發至蓬鬆細緻，攪拌器上蛋白霜能豎立直錐，加少許鹽再攪拌使情融入蛋白霜內即可。

在溫熱的馬鈴薯泥中加入 EZ egg 冷藏全蛋液充分拌勻，再將蛋白霜分次輕輕的拌勻。將混合物裝平均刮入杯內，表面以刮刀輕輕抹平。放入已預熱 160°C 的烤箱，烘烤約 20 分鐘。蓬高且表面呈微焦金黃色即可取出食用。

可取小刀從馬鈴薯正中間能輕易刺穿時，就代表馬鈴薯已煮熟。

