

**سوفله سبزیجات**

لوبیا سبز: 150 گرم، گل کلم: 150 گرم، قارچ: 200 گرم، هویج: 1 عدد، پیاز: 2 عدد، سس سفید: 2 پیمانه، میگو: 200 گرم، پنیر گودا: 150 گرم، پنیر فیلافیلا: 100 گرم، تخم‌مرغ: 6 عدد، کره: یک پیمانه، نمک و فلفل: به میزان لازم...

**مواد لازم:**

لوبیا سبز: 150 گرم، گل کلم: 150 گرم، قارچ: 200 گرم، هویج: 1 عدد، پیاز: 2 عدد، سس سفید: 2 پیمانه، میگو: 200 گرم، پنیر گودا: 150 گرم، پنیر فیلافیلا: 100 گرم، تخم‌مرغ: 6 عدد، کره: یک پیمانه، نمک و فلفل: به میزان لازم.

**طرز تهیه:**

فر را روی حرارت 400 درجه فارنهایت روشن کرده، میگوها را پس از پاک کردن و شستن، با کمی کره تفت می‌دهیم. سبزیجات را پس از پاک کردن و شستن آب پز کرده با میگو مخلوط می‌کنیم. زرده‌های تخم‌مرغ را جدا کرده و با همزن می‌زنیم تا کاملا کشدار شوند. سپس سس سفید و زرده تخم‌مرغ را به سبزیجات و میگو اضافه می‌کنیم. نمک و فلفل می‌زنیم. پنیرها را رنده کرده و نیمی از آن را مخلوط می‌کنیم. سفیده‌های تخم‌مرغ را در ظرف تمیزی می‌زنیم تا کاملا فرم بگیرد و بعد به مخلوط قبلی اضافه می‌کنیم. به کف ظرف پیرکس کمی پنیر پاشیده، مایه آماده را در ظرف ریخته، بعد روی آن را با مابقی پنیر می‌پوشانیم. در پنجره وسط فر قرار می‌دهیم. درجه فر را کم کرده و روی 350 درجه فارنهایت تنظیم می‌کنیم، 40 تا 50 دقیقه سوفله باید در فر بماند.