



# Εύκολο σουφλέ

**15'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**30'**Χρόνος  
Ψησίματος**6-8**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Συστατικά

- 12 φέτες [ψωμί για τoστ](#)
- 50 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 200 γρ. ζαμπόν
- 1 σκ. σκόρδο
- 400 γρ. mix τυριών
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 500 γρ. γάλα
- 3 αβγά
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Για το σερβίρισμα

- θυμάρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

459 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	39%	80%	10%
5.0 Σάκχαρα (γρ.)	29.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
6%	58%	11%	28%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) στη φωτιά.
- Απλώνουμε τις φέτες του τoστ στον πάγκο εργασίας μας και τις [αλείφουμε](#) με βούτυρο και τις δύο πλευρές.
- Βάζουμε σε τρεις δόσεις στο τηγάνι και σοτάρουμε για 30 δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά για να πάρουν χρώμα. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε ξανά το τηγάνι στη φωτιά.
- Κόβουμε το ζαμπόν σε κομμάτια, βάζουμε στο καυτό τηγάνι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Απλώνουμε τις 6 φέτες σε ένα [ταψί 32x25 εκ.](#) και τις αλείφουμε με το σκόρδο. Απλώνουμε το μισό ζαμπόν, το μισό τυρί, το μισό μπούκοβο και το θυμάρι. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να έχουμε δύο στρώσεις.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το γάλα, τα αυγά, το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθούν τα αυγά.
- Περιχύνουμε το σουφλέ και ψήνουμε για 30 λεπτά. Εναλλακτικά καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά για να απορροφήσει το μείγμα το γάλα και στη συνέχεια το ψήνουμε.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε με θυμάρι.