Ciasto czekoladowe z orzechami pekan

To pyszne, bogate w przeciwutleniacze ciasto smakuje najlepiej w dzień po upieczeniu, więc, o ile to możliwe, warto upiec je wcześniej. Przechowywać pod przykryciem w temperaturze pokojowej przez kilka dni lub zamrozić na później.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

180 minut

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 szklanki połówek orzechów pekan
1 szklanka cukru
180 g gorzkiej czekolady (przynajmniej 60% masy kakaowej)
6 jajek, żółtka oddzielone od białek
1/4 szklanki kakao w proszku
1/3 szklanki soku pomarańczowego
1 łyżeczka skórki otartej z pomarańczy
cukier puder (niekoniecznie)
cząstki pomarańczy (niekoniecznie)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 175°C. Tortownicę o średnicy 25 cm spryskać olejem w sprayu. Umieścić orzechy pekan i 1/2 szklanki cukru w mikserze. Starannie utrzeć. Dodać czekoladę i miksować jeszcze przez chwilę. Odstawić.

2) Mikserem nastawionym na wysoką prędkość ubić w dużej misce białka, aż zaczną się lekko pienić. Dosypywać stopniowo pozostałe 1/2 szklanki cukru, aż powstanie sztywna, lśniąca piana.

3) W innej misce ubić mikserem żółtka przez 4 minuty na gęsty kogel mogel (nie trzeba wymieniać mieszadeł). Dodać kakao, skórkę i sok pomarańczowy. Starannie wymieszać. Połączyć z czekoladowo-orzechową miksturą. Dodać 1/4 piany, wymieszać, po czym dodać resztę w dwóch porcjach i połączyć. Wlać ciasto do tortownicy.

4) Piec 40 minut, aż patyczek wbity w środek ciasta pozostanie suchy. Przełożyć na kratkę i odstawić na 2 godziny, aż ostygnie. Następnie okroić ciasto wokół boków tortownicy i zdjąć obręcz. Posypać cukrem pudrem i przybrać cząstkami pomarańczy (jeśli używamy).

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 205 kcal, 4 g białka, 21 g węglowodanów, 2 g błonnika, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 79 mg cholesterolu, 25 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock