

Cytrynowy placek bezowy

Do zrobienia tego placeka wykorzystaj gotowy spód, dzięki temu przygotowanie nie zajmie dużo czasu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

250 g cukru

40 g mąki kukurydzianej

1 szklanka zimnej wody

3 żółtka

1 szklanka soku z cytryny

3 łyżki masła

upieczony kruchy spód ciasta, o średnicy 23 cm

BEZA

1 łyżka mąki kukurydzianej

1/3 szklanki zimnej wody

3 białka

1 łyżeczka esencji waniliowej

szczypta soli

6 łyżek cukru

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Połączyć w rondlu cukier z mąką. Wlać wodę. Gotować, cały czas mieszając, aż nadzienie zgęstnieje i zacznie wrzeć. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 2 minuty. Zdjąć z ognia.
- 2) Przełożyć trochę gorącego nadzienia do żółtek. Wymieszać i przelać wszystko do rondla, zamieszać. Gotować 2 minuty. Zdjąć z ognia.
- 3) Dodać sok z cytryny i masło. Mieszać, aż masło się roztopi. Wylać nadzienie na spód ciasta.
- 4) Rozrobić w rondlu mąkę kukurydzianą z wodą. Gotować, aż mieszanina zgęstnieje. Zdjąć z ognia.
- 5) Roztrzepać białka z esencją waniliową i solą. Dodawać cukier i ubijać mikserem, aż powstanie niezbyt sztywna piana. Dolewać wodę z mąką kukurydzianą i ubijać, aż piana będzie sztywna.
- 6) Rozprowadzić pianę na gorącym nadzieniu. Piec 20 minut w temperaturze 160°C. Schłodzić.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 376 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 96 mg cholesterolu, 186 mg sodu, 62 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock