Suflet czekoladowo-orzechowy

Ten słodki suflet jest zaskakująco prosty do przygotowania, a wygląda tak wykwintnie, że możemy go podać na wyjątkową okazję. Jakość czekolady ma w tej potrawie duże znaczenie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki masła
30 g ciasteczek amaretti, drobno pokruszonych
240 ml półtłustego mleka
kilka kropli esencji waniliowej
3 łyżki mąki kukurydzianej
55 g orzechów laskowych, mielonych
100 g gorzkiej czekolady o 70% zawartości kakao), połamanej na małe kawałki
2 żółtka
1 łyżka likieru orzechowego lub migdałowego
4 białka
szczypta kamienia winnego lub soli
85 g cukru pudru

500 g truskawek, przekrojonych na pół
1 łyżka cukru pudru, do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180ºC. Natłuścić masłem 6 kokilek lub żaroodpornych kubków o pojemności 200 ml i posypać pokruszonymi ciasteczkami, tak aby ścianki naczyń pokryły się okruchami.

2) Wlać mleko oraz esencję waniliową do rondla. Zagotować, zdjąć z ognia. Wsypać do miski mąkę kukurydzianą i mielone orzechy laskowe, dodawać po łyżce mleko i ubijać, aż ciasto będzie gęste. Dalej dolewać mleko i mieszać masę, aż będzie gładka, ale nadal gęsta. Wlać resztę mleka. Przelać ciasto do rondla i doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając. Gotować 2–4 minuty na wolnym ogniu, aż ciasto ponownie zgęstnieje.

3) Zdjąć z ognia, dodać czekoladę. Przykryć rondel i odstawić na 1–2 minuty, aż czekolada się rozpuści. Dokładnie wymieszać. Dodawać po jednym żółtku, za każdym razem wymieszać, a potem wlać likier orzechowy lub migdałowy.

4) Wlać białka do dużej miski, dodać kamień winny lub sól. Ubić białka mikserem na lekką pianę. Dodawać po jednej łyżce cukru i ubijać dalej, aż piana będzie sztywna.

5) Dodać łyżkę piany do masy czekoladowej, wymieszać, następnie przelać masę do białek. Delikatnie wymieszać gumową łopatką lub metalową łyżką (nie należy się przejmować, jeśli pojawią się białe smugi).

6) Przełożyć masę do przygotowanych naczyń. Piec suflety około 15 minut, aż wyrosną i się przyrumienią. Ustawić kokilki lub kubki na talerzykach deserowych. Położyć obok truskawki. Posypać suflety niewielką ilością cukru pudru. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 340 kcal, 8 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 44 g węglowodanów (w tym 34 g cukrów), 1,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock