

RECEITAS



Soufflé de Chocolate

FOTOS: VITOR HUGO TSURU

Faça assim: pré-aqueça o forno em 180°C. Unte 2-4 recipientes (quantidade dependerá do tamanho deles) individuais que possam ir ao forno e polvilhe com o açúcar extra sem deixar excesso. Reserve.

Derreta o chocolate meio-amargo junto com a manteiga em banho-maria. Cuidado para não entrar água. Enquanto isso, bata as claras em neve com a pitada de sal. Quando começar a

criar picos moles, adicione uma colher (sopa) de açúcar e continue a bater até as claras ficarem firmes e brilhantes.

Assim que o chocolate e manteiga já estiverem derretidos, reserve. Bata as gemas com o açúcar restante e amido de milho até obter um creme amarelo pálido e bem cremoso. Então, adicione o chocolate derretido e misture bem.

Em seguida, coloque duas colheres bem cheias das claras em neve na mis-

VOCÊ VAI PRECISAR:

3 ovos (gemas e claras separadas, em temperatura ambiente)

70g de chocolate meio amargo

1 colher (sopa) de manteiga sem sal (e a mais para untar)

8 colheres (sopa) de açúcar cristal (e a mais para polvilhar)

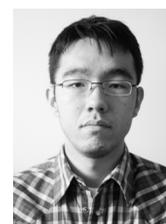
1 colher (chá) de amido de milho

Pitada de sal

Açúcar de confeiteiro para decorar

tura de gemas e chocolate, e mexa para incorporar. Isto é para deixar o creme mais leve antes de adicionar toda a clara. Depois, coloque o restante da clara e misture apenas o necessário para ficar homogêneo. Não mexa mais do que isso.

Transfira a massa para os recipientes preparados, não encha até a borda, pois o soufflé irá crescer. Asse por 15 minutos (média) os recipientes menores, se forem grandes 20 minutos, mas fique de olho. Retire do forno, polvilhe açúcar de confeiteiro e sirva imediatamente, caso contrário o soufflé irá murchar. *Bon appétit!*



VITOR HUGO TSURU

É FARMACÊUTICO POR FORMAÇÃO, COZINHEIRO E CHOCÓLATRA POR VOCAÇÃO E AUTOR DO BLOG PRATOFUNDO.COM