

Soufflé al cioccolato con cuore fondente

scritto da Lucilla Mazzella | 03/11/2015



Un dolce al cucchiaio adatto per tante occasioni ma il Soufflé al cioccolato con cuore fondente è il dolce perfetto da condividere con la persona che ami.

Chiunque ami cucinare deve imparare a preparare un buon soufflé per concludere felicemente un pasto oppure da gustare a merenda. Irresistibile, soffice fuori e con un cuore di cacao morbido e vellutato, il Soufflé al cioccolato non è particolarmente difficile da fare se si seguono alcuni consigli ed accorgimenti. Tra questi, non montare a neve troppo ferma gli albumi e non aprire mai il forno durante la cottura perchè questo farebbe letteralmente “sgonfiare” i nostri soufflè.

In questa ricetta proponiamo il Soufflé al cioccolato con cuore fondente ma sottraendo il cacao l’impasto è valido anche per soufflè “chiari”, magari con un cuore di crema.

Il consumo giornaliero del cioccolato fondente può apportare numerosi benefici alla nostra salute. Grazie alle sue proprietà, infatti, il cioccolato migliora la circolazione del sangue e del sistema centrale nervoso, protegge la pelle dai raggi UV e funge da antidepressivo grazie alla serotonina.

Il cacao è un ottimo stimolante del metabolismo ed esercita un effetto vasodilatatore e diuretico. Il cacao in cucina viene utilizzato, per lo più per i dolci come torte, crostate, gelati, biscotti e mousse. E' un ottimo ingrediente per produrre liquori e digestivi. In Messico viene usato per speziare le salse che accompagnano il pollo, tacchino e coniglio.

Valori nutrizionali del cacao:

- Kcal/100 g: 306
- Grassi: 15,9 g
- Proteine: 20,4 g
- Glucidi: 15,6 g
- Fibre: 28,9 g
- Vitamine: tiamina (vit. B1) 0,08 mg; riboflavina (vit. B2) 0,30 mg; niacina (vit. B3) 1,70 mg; acido folico (vit. B9) 38,00 mcg; vit. A 7 mcg; vit. C 0 mg.
- Sali minerali: sodio 950 mg; potassio 1500 mg; ferro 14,3 mg; calcio 51 mg; fosforo 685 mg; zinco 6,9 mg.

Ricetta del Soufflé al cioccolato con cuore fondente

Categoria: dolci

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Dosi: per 6 soufflé

Tempo di cottura: 7-8 minuti

Tempo di preparazione: 30 minuti circa

Temperatura forno: 160° ventilato preriscaldato

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr di cioccolato fondente;
- 4 uova;
- 100 gr di zucchero;
- 100 gr di burro;
- 50 gr di farina;
- zucchero a velo q.b..

Procedimento

1. Iniziate con il trinciare il cioccolato e versatelo in una ciotola;
2. tagliate a dadini il burro e sciogliete il tutto nel forno a microonde oppure a bagnomaria;
3. a parte, montate le uova con lo zucchero ed aggiungete la farina setacciata;
4. versate il cioccolato fuso nel composto uova, zucchero e farina;
5. mescolate l'impasto con un cucchiaio di legno e lasciate riposare.
6. Nel frattempo, preparate gli stampini, con burro fuso e cacao amaro;
7. sciogliete una noce di burro e con un pennello da cucina spennellate i tortini, una volta creata la patina di burro versate a pioggia il cacao;
8. lo stampino dovrà essere tutto ricoperto di cacao;
9. versate l'impasto negli stampini tenendovi un centimetro sotto i bordi;
10. infornate per 7 minuti;
11. una volta sfornati, capovolgete i soufflé e guarnite con zucchero a velo.