

Lágy csokiszüflé (csokifelfújt)



Hozzávalók:

7,5 dkg étcsokoládé, 7,5 dkg vaj, 5 dkg (0,5 dl) kristálycukor, 2 tojás, 1 tojássárgája, 2 evőkanál finomliszt

a forma kikenéséhez: 1 dkg vaj

a tálaláshoz:

6 evőkanál meggy- vagy erdei gyümölcs lekvár, 1 evőkanál rum vagy pálinka, 4 gombóc vaníliafagylalt (ez el is maradhat)

1. A sütőt normál (nem légkeveréses) fokozaton 200 °C-ra előmelegítjük. A csokoládét a vajjal együtt vízfürdőben fölolvasszjuk és 36-38 °C-ra hűtjük. A cukorral habosra keverjük, a tojásokat egyesével beledolgozzuk. Először a tojássárgáját majd a lisztet keverjük hozzá.
2. Négy kisebb eldobható alumínium szüfléformát, - lehet hagyományos pudingforma is -, kivajazunk, a csokoládés masszát belekanalazzuk. Tepsire rakjuk.
3. A már forró sütőbe toljuk és 5-6 percig sütjük. Elkészültét a beleszúrt hústűvel ellenőrizhetjük: ebben az esetben akkor jó, ha a felfújt körös-körül kap egy kb. ujjnyi vastag kérget, így itt szilárd, de a közepe kb. diónyi nagyságban még folyós, azaz lágy, tehát a beleszúrt tű ragacsos lesz tőle.
4. Tálaláskor a forró felfújtakat tányérra borítjuk. A lekvárt a pálinkával simára keverjük, a felfújt köré kanalazzuk és 1-1 gombóc fagylaltot is mellé rakunk.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (lekvár és fagylalt nélkül): 352 kcal ● fehérje: 5,1 gramm ● zsír: 24,2 gramm ● szénhidrát: 27,8 gramm ● rost: 0,4 gramm ● koleszterin: 181 milligramm