

SUFLÉ DE XOCOLATA

Nota: Es pot preparar i deixar els motllos a la nevera fins l'endemà per coure'ls quan s'hagin de servir. S'han de coure i servir.

8 sufles	Ingredients
400 grs	xocolata negra del 70%
6	6 rovells d'ou
230 grs	de les clares d'ou
150 ml	aigua mineral
180 grs	sucre
	per untar els motllos
40 grs	mantega
50 grs	sucre

Elaboració:

- Untar el motllos amb mantega i ensucrar-los.
- Guardar-los a la nevera durant 2 hores abans d'omplir-los amb la massa.
- Fondre la xocolata al bany maria.
- Traspasar la xocolata fosa a un bol gran on després hi càpiguen les clares muntades.
- Separar els rovells de les clares. Pesar els 230 grs de clares i reservar.
- Fer un almívar en una cassola amb 150 ml d'aigua i 180 grs de sucre, deixar-ho bullir sense remenar fins que arribi a 115°C-120°C.
- Quan l'almívar comenci a bullir posem en marxa la batedora a velocitat baixa per anar muntant les clares a punt de neu. Anem controlant la temperatura de l'almívar i quan arribi als 115-120°C posem la batedora a velocitat mitja. No deixar de muntar en cap moment.
- Quan l'almívar arribi als 115°C l'anem incorporant a la batedora per lligar-lo amb les clares (que no hauran parat de batre's en cap moment).
- Seguim amb la batedora en marxa fins que el marengue s'hagi refredat (quan al tocar el bol de la batedora el notem a temperatura ambient). No parem la batedora.
- Sense parar de batre les clares hi incorporem els rovells i ho seguim batent fins que tinguem un color uniforme.
- Afegir 1/4 part de clara muntada amb els rovells a la xocolata i remenar enèrgicament.
- Després afegir-hi les 3/4 parts restants i ho remenem amb molta cura i a poc a poc amb una espàtula de llengua de gat, fent un moviment envoltant en sentit horari mentre anem movent el bol amb l'altra mà en sentit contra-horari.
- Treure els motllos de la nevera i omplir-los fins a 3/4 parts del motllo.
- Els podem guardar a la nevera 24 hores per enforar-los l'endemà o deixar-los un mínim d'una hora per fer-los quan tinguem el forn preescalfat a la temperatura de cocció.
- Preescalfar el forn a 180°C uns 40 minuts abans d'enforar amb la safata a la guia baixa del forn (pel suflé es important que tinguin un cop de calor sobtat des de sota al primer moment).
- Posar a bullir aigua en un pot que pugui anar al forn per provocar vapor durant la cocció.
- Quan tenim l'aigua del pot bullint, enforar els suflés i col·locar també el pot a la safata.
- Fornejar a 180°C durant 12 minuts amb vapor (i a ser possible amb aire).