



Brownies με πορτοκάλι και κάρδαμο

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

1 ώρα'
Χρόνος
Αναμονής

40'
Χρόνος
Ψησίματος

16
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα brownies

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150° C στον αέρα.
- Βάζουμε το βούτυρο σε ένα μπολ. Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 1- 1 ½ λεπτό στα 800 Watt.
- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε τα αυγά, το γάλα, τις ζάχαρες και ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Προσθέτουμε το ξύσμα από το πορτοκάλι, το κάρδαμο, το εκχύλισμα βανίλιας, το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε.
- Κόβουμε την κουβερτούρα σε χοντρά κομμάτια με ένα μαχαίρι και τη βάζουμε στο μπολ με το μείγμα.
- Βάζουμε όλα τα στερεά υλικά σε ένα μπολ, το αλεύρι, το κακάο, τη σόδα, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και τα προσθέτουμε στο μπολ με το μείγμα. Ανακατεύουμε με μία μαρίζ.
- Απλώνουμε μία λαδόκολλα σε ένα ταψάκι 20x30 εκ. και τη βουτυρώνουμε. Προσθέτουμε μέσα το μείγμα και απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια τα μπισκότα.
- Ψήνουμε για 40 λεπτά. Αφαιρούμε και αφήνουμε 1 ώρα να κρυώσει.

Για την κρέμα anglaise

- Βάζουμε σε μία κατσαρόλα την κρέμα γάλακτος, το γάλα, τη μισή ζάχαρη και μεταφέρουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ζεσταθεί το μείγμα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τους κρόκους, την υπόλοιπη ζάχαρη και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας, το κάρδαμο, το ξύσμα από το πορτοκάλι και ανακατεύουμε.
- Με πολύ προσοχή βάζουμε το μείγμα της κατσαρόλας μέσα στο μπολ με τα αυγά ανακατεύοντας συνεχώς. Το γάλα πρέπει να το βάζουμε πολύ αργά γιατί είναι ζεστό και δεν θέλουμε να γίνουν τα αυγά ομελέτα.
- Ξαναβάζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα και μεταφέρουμε στη φωτιά. Ανακατεύουμε συνέχεια με μία μαρίζ μέχρι να δέσει το μείγμα μας.
- Αφαιρούμε και βάζουμε σε ένα μπολ.
- Σερβίρουμε με τα marshmallows καμένα με φλόγιστρο και φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

Για τα brownies

- 170 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 αβγά, μεσαία
- 50 γρ. γάλα
- 200 γρ. ζάχαρη καστανή
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 1/2 κ.γ. κάρδαμο (καουλέ)
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 150 γρ. κουβερτούρα
- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 30 γρ. κακάο
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρική
- 16 [μπισκότα Βουτύρου](#)

Για την κρέμα anglaise

- 200 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 200 γρ. γάλα
- 120 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 4 κρόκους, από μέτρα αβγά
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 1/2 κ.γ. κοφτό κάρδαμο (καουλέ)
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι

Για το σερβίρισμα

- 16 marshmallows
- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

496 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	56.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	39%	80%	22%
34.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.11 Αλάτι (γρ.)
38%	13%	10%	2%