



Φωλιές μαρέγκας με μους σοκολάτας και αχλάδια ποσέ

2 ώρεςΧρόνος
Εκτέλεσης**6**

Μερίδες

3Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Εκτέλεση για τις μαρέγκες

- Στο μίξερ με το σύρμα ξεκινάμε να χτυπάμε τα ασπράδια μαζί με το αλάτι ή το ξυνό.
- Με το που αφίρσουν καλά ξεκινάμε να ρίχνουμε την κρυσταλλική ζάχαρη σε 2 δόσεις και χτυπάμε μέχρι να γίνει μια σφιχτή και γιαλιστερή μαρέγκα.
- Προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη και το κακάο τα οποία τα έχουμε περάσει από σίτα και τα ενσωματώνουμε στη μαρέγκα με τη βοήθεια μιας σπάτουλας.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα κορνέ με μύτη αστέρι.
- Στρώνουμε 2 ταψιά με λαδόκολλα. Στο πίσω μέρος από τις λαδόκολλες σχεδιάζουμε 3 κύκλους διαμέτρου 10 εκ.
- Ξεκινώντας από το κεντρο του κάθε κύκλου ξεκινάμε να γεμίζουμε τους κύκλους που έχουμε σχηματίσει με τη μαρέγκα.
- Φτάνοντας στην περιφέρεια του κάθε κύκλου φτιάχνουμε και από ένα στεφάνι ύψους 1 εκ. γύρω γύρω.
- Ετοιμάζουμε έτσι 6 στρογγυλές φωλιτσες μαρέγκας και αν μας περισσέψει μείγμα κάνουμε μερικά μαρεγκάκια πάνω στα ταψιά στο πλάι.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 100 βαθμούς για 1,5-2 ώρες μέχρι να στεγνώσουν.
- Κλείνουμε το φούρνο, αφήνουμε το φούρνο μισάνοιχτο και τα ταψιά μέσα μέχρι να κρυώσει.
- Τις μαρέγκες μπορούμε να τις έχουμε ετοιμάσει και δέκα μέρες πριν και να τις αποθηκεύσουμε σε δοχείο που κλείνει ερμητικά.

Εκτέλεση για τα αχλάδια

- Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τα αχλάδια σε μια κατσαρόλα που να χωράει όμως όλα τα αχλάδια σε μια στρώση.
- Γεμίζουμε τη κατσαρόλα με νερό μέχρι τη μέση και βάζουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά μέχρι να ενωθούν ωραία οι γεύσεις.
- Παράλληλα καθαρίζουμε τα αχλάδια, κρατώντας όμως το κοτσάνι τους.
- Με το ειδικό εργαλείο καθαρίζουμε και τα σπόρια τους τρυπώντας τα μόνο από τη βάση.
- Με το που περάσουν τα 10 λεπτά βάζουμε και τα αχλάδια στην κατσαρόλα, καπακλώνουμε και αφήνουμε να βράσουν για 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν μέχρι μέσα.
- Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τα αφήνουμε να κρυώσουν μέσα στο ζουμί.
- Διατηρούμε τα αχλάδια στο ψυγείο για αρκετές μέρες μέχρι να τα χρειαστούμε.

Εκτέλεση για τη μους

- Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί και την αφήνουμε να κρυώσει ελαφρά.
- Παράλληλα χτυπάμε την κρέμα σε σαντιγί μαζί με την άχνη ζάχαρη.
- Όταν η κρέμα πήξει και κάνει ωραίες κορυφές ανατεύουμε σε αυτήν τη λιωμένη σοκολάτα.
- Προσοχή, η σοκολάτα να μην είναι πολύ καυτή.
- Βάζουμε το μείγμα σε ένα κορνέ και το αποθηκεύουμε στο ψυγείο.

Συναρμολόγηση

Συστατικά

Υλικά για τις μαρέγκες

- 4 ασπράδια
- 1 πρέζα αλάτι
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. ζάχαρη άχνη
- 20 γρ. κακάο

Υλικά για τα αχλάδια

- 750 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 αστεροειδή γλυκάνισο
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- 6 γαρίφαλα
- 1 στικ κανέλα
- 10 κόκκους πιπεριού
- 6 αχλάδια, καθαρισμένα

Υλικά για τη μους

- 100 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
- 200 γρ. κρέμα γάλακτος 35%, παγωμένη
- 1 κ.σ. ζάχαρη άχνη

Για τη διακόσμηση

- 100 γρ. κουβερτούρα, λιωμένη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

229 Θερμίδες (kcal)	3.6 Λιπαρά (γρ.)	2.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	47.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	5%	11%	18%
47.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.06 Αλάτι (γρ.)
52%	3%	7%	1%

- Βάζουμε από μια μαρέγκα σε κάθε πιάτο.
- Γεμίζουμε τη φωλιά με τη σοκολατένια σαντιγί.
- Βάζουμε στην κορυφή από ένα αχλάδι και συνοδεύουμε αν θέλουμε με λιωμένη σοκολάτα.