



Κορμός σοκολάτας με πορτοκάλι

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία **φόρμα** για κέικ 28 εκ. βάζουμε μεμβράνη στον πάτο της και αφήνουμε στα πλαινά της φόρμας η μεμβράνη να προεξέχει για να καλύψουμε στη συνέχεια τον κορμό μας.
- Σε μια **κατσαρόλα** που έχουμε βάλει σε δυνατή φωτιά βάζουμε το βούτυρο.
- Όταν λιώσει αποσύρουμε και προσθέτουμε μέσα την κουβερτούρα ψιλοκομμένη.
- Αφήνουμε για 1 λεπτό και με ένα **σύρμα χειρός** ομογενοποιούμε.
- Σε ένα **μπολ** αναμειγνύουμε με ένα κουτάλι το κακάο, τη ζάχαρη, τα αυγά, το εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα από τα πορτοκάλια και το κάρδαμο.
- Προσθέτουμε τη σοκολάτα και ανακατεύουμε καλά.
- Σπάμε τα μπισκότα με τα χέρια μας και τα ανακατεύουμε καλά με μια σπάτουλα σιλικόνης.
- Αδειάζουμε το μείγμα μέσα στη φόρμα, σκεπάζουμε με την μεμβράνη και πατάμε καλά με τα χέρια μας.
- Τοποθετούμε στην κατάψυξη για 2 ώρες.
- Βγάζουμε από την κατάψυξη και σερβίρουμε με λευκή κουβερτούρα λιωμένη και ξύσμα πορτοκάλι.

Συστατικά

- 200 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
- 60 γρ. κακάο
- 340 γρ. ζάχαρη καστανή
- 2 αυγά, μέτρια
- 1 κ.γ. **εκχύλισμα βανίλιας**
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 3 πορτοκάλια
- 1/3 κ.γ. κάρδαμο (κακουλέ)
- 500 γρ. **μπισκότα βρόμης**

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. κουβερτούρα λευκή, λιωμένη
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

599 Θερμίδες (kcal)	34.0 Λιπαρά (γρ.)	17.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	63.0 Υδατ/κες (γρ.)
30%	49%	85%	24%
44.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.43 Αλάτι (γρ.)
49%	14%	24%	7%