



# Μους σοκολάτας με ελαιόλαδο και πικάντικα καρύδια

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**3 ώρες'**  
Χρόνος  
Αναμονής

**5'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**6**  
Μερίδες

**2**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

Για τη μους

- 200 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
- 120 ml ελαιόλαδο
- 4 αβγά, χωρισμένα
- 80 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 20 ml καφέ, espresso
- 20 ml κονιάκ

Για τα πικάντικα καρύδια

- 80 γρ. καρύδια
- 25 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ. κονιάκ
- 1/4 κ.γ. μπούκοβο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

600 Θερμίδες (kcal)	46.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.0 Υδατ/κες (γρ.)
30%	66%	65%	12%
27.0 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
30%	20%	14%	3%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τη σοκολάτα σε ένα μπολ, τη σκεπάζουμε με διαφανή μεμβράνη και την τοποθετούμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 1,5 λεπτό στα 800 watt μέχρι να λιώσει.
- Προσθέτουμε το λάδι με σταθερή ροή, ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και αφήνουμε το μείγμα μας στην άκρη.
- Χτυπάμε τους κρόκους και τη μισή ζάχαρη με ένα μίξερ μέχρι να αφρατέψει (2-3 λεπτά) και κατόπιν προσθέτουμε το μείγμα σοκολάτας που ετοιμάσαμε, τον καφέ, το κονιάκ και το αφήνουμε στην άκρη βάζοντας το σε ένα μπολ.
- Καθαρίζουμε πολύ καλά τον κάδο του μίξερ προσέχοντας να μην έχει καθόλου νερό.
- Χτυπάμε τα ασπράδια με μία πρέζα αλάτι με το σύρμα του μίξερ μέχρι να φουσκώσει (1-2 λεπτά). Σταδιακά προσθέτουμε την υπόλοιπη ζάχαρη και χτυπάμε ελαφρά μέχρι να γίνει μία γυαλιστερή μαρέγκα.
- Μόλις γίνει η μαρέγκα μας παίρνουμε μία σπάτουλα και ρίχνουμε το 1/3 της στο μείγμα με τη σοκολάτα.
- Ανακατεύουμε καλά έτσι ώστε να αραιώσει το μείγμα. Έπειτα παίρνουμε το άλλο 1/3 της μαρέγκας και ανακατεύουμε πολύ ελαφρά με τη σπάτουλα κάνοντας ελαφρές κινήσεις από κάτω προς τα πάνω μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα (αυτό το κάνουμε για να έχουμε μία πολύ αέρινη και αφράτη μους). Συνεχίζουμε με το άλλο 1/3 και κάνουμε την ίδια διαδικασία.
- Χωρίζουμε τη μους σε 6 ποτήρια σερβιρίσματος των 200 ml και τα βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να σταθεροποιηθεί η μους (2-3 ώρες).

Για τα πικάντικα καρύδια

- Στο μεταξύ, για τα πικάντικα καρύδια, προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα. Βάζουμε όλα τα υλικά για τα καρύδια σε ένα μπολ με 1/2 κ.γ. αλάτι και τα απλώνουμε σε ένα ταψί στο οποίο έχουμε βάλει λαδόκολλα και τα ψήνουμε μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα και να γίνουν τραγανά (4-5 λεπτά). Μόλις τα βγάλουμε τα αφήνουμε να έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου.
- Για το σερβίρισμα σπάμε τα πικάντικα καρύδια πάνω από τη μους μας.