



Σφολιάτα ήλιος

21'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30'
Χρόνος
Ψησίματος

14-16
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Απλώνουμε στον πάγκο εργασίας μας τα φύλλα της σφολιάτας. Με ένα **πίατο** 28 εκ. διάμετρο κόβουμε από κάθε φύλλο 2 κύκλους.
- Μεταφέρουμε τον έναν κύκλο σφολιάτας σε **ταψί** με λαδόκολλα. Απλώνουμε το μισό βούτυρο με ένα πινέλο εκτός από 1 εκ. περιμετρικά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα φουντούκια, τη ζάχαρη, το κακάο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Πασπαλίζουμε όλη την επιφάνεια με τη γέμιση και ραντίζουμε με το υπόλοιπο βούτυρο.
- Αλείφουμε περιμετρικά με τον κρόκο και καλύπτουμε με τον άλλο κύκλο σφολιάτας. Πιέζουμε με τα χέρια μας περιμετρικά για να κολλήσουν τα φύλλα μεταξύ τους.
- Με ένα ποτήρι 5-6 εκ. πιέζουμε το κέντρο του κύκλου ώστε να σχηματίζουμε ένα μικρότερο κυκλικό κομμάτι. **Κόβουμε** περιμετρικά 16 κομμάτια και στριφογυρίζουμε το κάθε κομμάτι ξεχωριστά.
- Αλείφουμε με τον υπόλοιπο κρόκο και ψήνουμε για 30 λεπτά.

Για τη γκανάς

- Σε ένα μπολ βάζουμε την κουβερτούρα σπασμένη σε κομμάτια, την κρέμα γάλακτος, καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων στα 800 Watt για 2 λεπτά.

Για τη σύνθεση

- Κόβουμε το κεντρικό κομμάτι και το τρώμε!
- Βάζουμε στο κέντρο το μπολ με τη γκανάς και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 850 γρ. [φύλλα σφολιάτας Χρυσή Ζύμη](#)
- 50 γρ. βούτυρο
- 30 γρ. φουντούκια, τριμμένα
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 20 γρ. κακάο
- 1 κρόκο, αραιωμένο σε 1 κ.σ. νερό

Για τη γκανάς

- 200 γρ. κουβερτούρα
- 200 γρ. κρέμα γάλακτος 35%

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 372 Θερμίδες (kcal) | 26.0 Λιπαρά (γρ.) | 14.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 29.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 19% | 37% | 70% | 11% |
| 7.7 Σάκχαρα (γρ.) | 5.7 Πρωτεΐνη (γρ.) | 1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.23 Αλάτι (γρ.) |
| 9% | 11% | 8% | 4% |