



Σοκολατένιες ατομικές πάβλοβες με κόκκινα φρούτα

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**2 ώρες'**Χρόνος
Αναμονής**50'**Χρόνος
Ψησίματος**6**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Μαρέγκες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C, στον αέρα.
- Στρώνουμε 2 **ταψιά** με λαδόκολλα.
- Κόβουμε την κουβερτούρα σε μικρά κομματάκια και τη **λιώνουμε σε μπεν μαρί** ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Την αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Βάζουμε τα ασπράδια αυγών με το αλάτι στο μίξερ και ξεκινάμε να χτυπάμε σε μέτρια ταχύτητα, μέχρι να αφρατέψουν.
- Ξεκινάμε να προσθέτουμε τη ζάχαρη (μία κ.σ. τη φορά) και χτυπάμε μέχρι να διαλυθεί τελείως η ζάχαρη και να γυαλίζει η μαρέγκα.
- Σταματάμε το μίξερ και ρίχνουμε το κορν φλάουρ.
- Ξαναβάζουμε σε λειτουργία το μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα για λίγα δευτερόλεπτα, μέχρι το κορν φλάουρ να απορροφηθεί.
- Τέλος, προσθέτουμε το ξίδι, το εκχύλισμα πορτοκαλιού και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα ακόμα.
- Βάζουμε λίγη μαρέγκα κάτω από τις λαδόκολλες και στις 4 γωνίες ώστε να κολλήσουν οι λαδόκολλες πάνω στα ταψιά.
- Ξεκινάμε να σχηματίζουμε τις πάβλοβες με τον εξής τρόπο:
- Παίρνουμε έξι μεγάλες κουταλιές από τη μαρέγκα και τις αφήνουμε σε αρκετή απόσταση μεταξύ τους, από τρεις σε κάθε ταψί.
- Ρίχνουμε μία μικρή κουταλιά από τη λιωμένη σοκολάτα πάνω σε κάθε μαρέγκα και την απλώνουμε με το κουτάλι να πάει παντού.
- Από πάνω βάζουμε από άλλη μια μεγάλη κουταλιά μαρέγκα και πάνω από αυτήν άλλη μια μικρή κουταλιά από τη σοκολάτα.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μοιράζοντας τη μαρέγκα και τη σοκολάτα μέχρι να δημιουργήσουμε έξι μαρέγκες.
- Με τη βοήθεια του κουταλιού σπρώχνουμε τη μαρέγκα με τη σοκολάτα προς τα έξω, κάνοντας ένα άτυπο στεφάνι και δημιουργώντας μία φωλιά στο κέντρο της κάθε μαρέγκας.
- Καθώς απλώνουμε τις μαρέγκες πάνω στα ταψιά προσέχουμε να αφήνουμε κενό μεταξύ τους επειδή όσο ψήνονται θα φουσκώνουν.
- Βάζουμε τα ταψιά στο φούρνο και ψήνουμε για 5 λεπτά χωρίς να ανοίξουμε την πόρτα του φούρνου.
- Στη συνέχεια, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 110°C και ψήνουμε για άλλα 45 λεπτά.
- Αφαιρούμε τις μαρέγκες από τον φούρνο και τις αφήνουμε να κρυώσουν για 1 ώρα πάνω σε μία σχάρα.

Γαρνίρισμα

- Ετοιμάζουμε τη σαντιγί.
- Βάζουμε σε ένα **κατσαρολάκι** τα φρούτα μαζί με τη ζάχαρη, το λικέρ, το ξύσμα και τον χυμό που μας έχει μείνει όταν ετοιμάζαμε τα φιλέτα του πορτοκαλιού.
- Ζεσταίνουμε ελαφρά το μείγμα, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να μειωθούν τα υγρά και να πάρουμε ένα ελαφρύ σιρόπι.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα **μπολ** και το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς.
- Σπάμε τη σοκολάτα σε κομμάτια και τη λιώνουμε σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων.
- Την αφήνουμε για 5 λεπτά να κρυώσει και την απλώνουμε σε λεία, μεταλλική ή

Συστατικά

Για τις μαρέγκες

- 80 γρ. κουβερτούρα 65%
- 5 ασπράδια, από μέτρια αβγά
- 1 πρέζα αλάτι
- 220 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ
- 1 κ.γ. ξίδι
- 1/2 κ.γ. εκχύλισμα πορτοκαλιού

Για το γαρνίρισμα

- 300 γρ. κρέμα γάλακτος 35%, χτυπημένη σε σαντιγί
- 2 κ.γ. ζάχαρη άχνη, (για τη σαντιγί) + επιπλέον 4 κ.σ. (για τα φρούτα) + έξτρα για πασπάλισμα
- 1 κ.σ. λικέρ πορτοκάλι
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 50 γρ. κουβερτούρα, τριμμένη
- 1 πορτοκάλι, κομμένο σε φιλέτα (κρατάμε σε ένα μπολάκι τον χυμό που πέφτει από το πορτοκάλι καθώς ετοιμάζουμε τα φιλέτα)
- 150 γρ. φρούτα, του δάσους, φρέσκα ή κατεψυγμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

504 Θερμίδες (kcal)	30.0 Λιπαρά (γρ.)	18.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	47.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	43%	90%	18%
40.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.38 Αλάτι (γρ.)
44%	20%	9%	6%

μαρμάρινη, επιφάνεια με τη βοήθεια μιας σπάτουλας (θέλουμε η στρωμένη σοκολάτα να έχει πολύ λεπτό πάχος) και την αφήνουμε εκεί να κρυώσει εντελώς.

- Με μία ίσια σπάτουλα, που την τοποθετούμε σε 45 μοίρες γωνία σε σχέση με τον πάγκο, ξεκινάμε να «ξύνουμε» τη σοκολάτα από την πλευρά μας προς τα έξω.
- Φοράμε [γάντια](#) και μαζεύουμε τα τρίμματα της σοκολάτας. Αν δεν τα χρησιμοποιήσουμε αμέσως, καλό θα ήταν να τα βάλουμε στο ψυγείο για να μη λιώσουν.

Συναρμολόγηση

- Μοιράζουμε τη σαντιγί στις πάβλοβες.
- Πάνω από τη σαντιγί απλώνουμε τα φρούτα και τα τρίμματα σοκολάτας.
- Πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και [σερβίρουμε](#).

Tip

Αν θέλουμε, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και φρέσκα φρούτα εποχής!