



# Σουφλέ σοκολάτας σε φύλλο κρούστας

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα φύλλα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150° C στον αέρα.
- Απλώνουμε το ένα φύλλο στον πάγκο εργασίας μας. Ραντίζουμε με βούτυρο και πασπαλίζουμε με ζάχαρη.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με όλα τα φύλλα τοποθετώντας το ένα πάνω στο άλλο.
- **Κόβουμε** σε τρεις λωρίδες από τη μεγάλη πλευρά και στη συνέχεια κόβουμε τις λωρίδες στη μέση. Με αυτόν τον τρόπο θα έχουμε 6 τετράγωνα φύλλα.
- Βουτυρώνουμε μια **φόρμα για muffin** με 6 θέσεις και μοιράζουμε τα κομμάτια από τα φύλλα. Βάζουμε στο κέντρο ένα τσαλακωμένο κομμάτι λαδόκολλας για να κρατήσουν το σχήμα τους όση ώρα θα ψήνονται.
- Ψήνουμε για 15 λεπτά.

Για το σουφλέ

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε την κουβερτούρα σπασμένη σε μικρά κομμάτια, το βούτυρο και μεταφέρουμε πάνω σε κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει δημιουργώντας μπεν μαρί. Ανακατεύουμε με μία μαρίζ μέχρι να λιώσει.
- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τα αυγά, τη ζάχαρη, το εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα από το πορτοκάλι και χτυπάμε με το σύρμα σε μέτρια ταχύτητα για 3-4 λεπτά μέχρι να αφρατέψει το μείγμα.
- Προσθέτουμε το μείγμα με την κουβερτούρα και χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Μεταφέρουμε σε **σακούλα ζαχαροπλαστικής** και γεμίζουμε τις θήκες με το ψημένο φύλλο.
- Ψήνουμε για 15 λεπτά.

Για τη σαντιγί

## Συστατικά

Για τα φύλλα

- 4 φύλλα κρούστας
- 50 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 30 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

Για το σουφλέ

- 200 γρ. κουβερτούρα
- 100 γρ. βούτυρο
- 3 αυγά μεσαία
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι

Για τη σαντιγί

- 300 γρ. κρέμα γάλακτος 35% παγωμένη
- 50 γρ. ζάχαρη άχνη

Για το σερβίρισμα

- φιστίκια Αιγίνης
- λιωμένη κουβερτούρα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

732 Θερμίδες (kcal)	55.0 Λιπαρά (γρ.)	33.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	49.0 Υδατ/κες (γρ.)
37%	79%	165 %	19%
32.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
36%	19%	10%	4%

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε την κρέμα γάλακτος, την άχνη και χτυπάμε με το σύρμα σε μέτρια προς δυνατή ταχύτητα για 2-3 λεπτά μέχρι να σφίξει η κρέμα και γίνει σαντιγί.
- Αφαιρούμε από τον κάδο και μεταφέρουμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής.

Για το σερβίρισμα

- Αφαιρούμε τα σουφλέ από τον φούρνο, διακοσμούμε με τη σαντιγί, με φιστίκι ψιλοκομμένο και σερβίρουμε.

### **Tip**

Ο βασιλιάς περιμένει το σουφλέ και όχι το σουφλέ τον βασιλιά.