



Σουφλέ σοκολάτας στη χύτρα ταχύτητας

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30''

Χρόνος
Αναμονής

40'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε τα στερεά υλικά, το αλεύρι, το κακάο, τον καφέ, την κουβερτούρα ψιλοκομμένη, το αλάτι και ανακατεύουμε.
- Σε άλλο μπολ βάζουμε όλα τα υγρά υλικά, τη ζάχαρη, το βούτυρο, τη βανίλια, τα αυγά και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Ενώνουμε τα υλικά των δύο μπολ και ανακατεύουμε με μια μαρίζ μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα βουτυρωμένο και αλευρωμένο στρογγυλό πυρίμαχο σκεύος 18 εκ. Καλύπτουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο.
- Βάζουμε στη χύτρα ταχύτητας το ειδικό τρίποδο με το καλάθι, προσθέτουμε το νερό και τοποθετούμε μέσα το σκεύος με το μείγμα.
- Μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά κλείνουμε το καπάκι, βάζουμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη και σιγοβράζουμε για 40 λεπτά.
- Αποσυμπιέζουμε τη χύτρα ταχύτητας και αφήνουμε να κρυώσει το γλυκό για 30 λεπτά.
- Ξεφορμάρουμε και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 200 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 50 γρ. κακάο
- 1 κ.σ. καφέ, espresso σε σκόνη
- 100 γρ. κουβερτούρα
- 1 πρέζα αλάτι
- 300 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- 5 αβγά
- 2 λίτρα νερό

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

382 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	9.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	23%	46%	19%
33.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.18 Αλάτι (γρ.)
37%	15%	14%	3%