



## Soufflé al cioccolato con cuore fondente

***Un dolce al cucchiaio adatto per tante occasioni ma il Soufflé al cioccolato con cuore fondente è il dolce perfetto da condividere con la persona che ami.***



Foto di Lucilla Mazzella ( © Riproduzione riservata).

Chiunque ami cucinare deve imparare a preparare un buon soufflé per concludere felicemente un pasto oppure da gustare a merenda. Irresistibile, soffice fuori e con un cuore di cacao morbido e vellutato, il Soufflé al cioccolato non è particolarmente difficile da fare se si seguono alcuni consigli ed accorgimenti. Tra questi, non montare a neve troppo ferma gli albumi e non aprire mai il forno durante la cottura perchè questo farebbe letteralmente “sgonfiare” i nostri soufflè.

**In questa ricetta proponiamo il Soufflé al cioccolato con cuore fondente ma sottraendo il cacao l’impasto è valido anche per soufflè “chiari”, magari con un cuore di crema.**

Il consumo giornaliero del cioccolato fondente può apportare numerosi benefici alla nostra salute. Grazie alle sue proprietà, infatti, il cioccolato migliora la circolazione del sangue e del sistema centrale nervoso, protegge la pelle dai raggi UV e funge da antidepressivo grazie alla serotonina.

Il cacao è un ottimo stimolante del metabolismo ed esercita un effetto vasodilatatore e diuretico. Il cacao in cucina viene utilizzato, per lo più per i dolci come torte, crostate, gelati, biscotti e mousse. E’ un ottimo ingrediente per produrre liquori e digestivi. In Messico viene usato per speziare le salse che accompagnano il pollo, tacchino e coniglio.

Valori nutrizionali del cacao:

- Kcal/100 g: 306
- Grassi: 15,9 g
- Proteine: 20,4 g
- Glucidi: 15,6 g
- Fibre: 28,9 g
- Vitamine: tiamina (vit. B1) 0,08 mg; riboflavina (vit. B2) 0,30 mg; niacina (vit. B3) 1,70 mg; acido folico (vit. B9) 38,00 mcg; vit. A 7 mcg; vit. C 0 mg.
- Sali minerali: sodio 950 mg; potassio 1500 mg; ferro 14,3 mg; calcio 51 mg; fosforo 685 mg; zinco 6,9 mg.

## Ricetta del Soufflè al cioccolato con cuore fondente

**Categoria:** dolci

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** medio

**Dosi:** per 6 soufflè

**Tempo di cottura:** 7-8 minuti

**Tempo di preparazione:** 30 minuti circa

**Temperatura forno:** 160° ventilato preriscaldato

## Ingredienti per 4 persone

- 200 gr di cioccolato fondente;
- 4 uova;
- 100 gr di zucchero;
- 100 gr di burro;
- 50 gr di farina;
- zucchero a velo q.b..

## Procedimento

1. Iniziate con il trinciare il cioccolato e versatelo in una ciotola;
2. tagliate a dadini il burro e sciogliete il tutto nel forno a microonde oppure a bagnomaria;
3. a parte, montate le uova con lo zucchero ed aggiungete la farina setacciata;
4. versate il cioccolato fuso nel composto uova, zucchero e farina;
5. mescolate l'impasto con un cucchiaio di legno e lasciate riposare.
6. Nel frattempo, preparate gli stampini, con burro fuso e cacao amaro;
7. sciogliete una noce di burro e con un pennello da cucina spennellate i tortini, una volta creata la patina di burro versate a pioggia il cacao;
8. lo stampino dovrà essere tutto ricoperto di cacao;
9. versate l'impasto negli stampini tenendovi un centimetro sotto i bordi;
10. infornate per 7 minuti;
11. una volta sfornati, capovolgete i soufflé e guarnite con zucchero a velo.

**Data di creazione**

03/11/2015

**Autore**

lucilla-mazzella