



reteta-video.ro

## Chec Cu Banane, Nuci si Ciocolata-Banana Bread

Reteta de **Banana Bread** este una dintre cele mai virale, mai ales in perioada cand stam in casa. Si nu e de mirare de ce, pentru **chec cu banane** este poate printre cele mai rapide si usoare prajituri de casa. Si, evident ca fanul numarului unul al **checurilor puf si simple**, adica eu, era de mult timp cu gandul la ea.

Doar ca, pe cat de mult ma atragea ideea de a face un **chec cu banane si nuci**, pe atat de mult am ezitat sa-l incerc. Pentru ca este un chec fara praf de copt, asa cum obisnuiesc sa fac. Si cu toate astea pana la urma s-a intamplat.

A trecut ceva timp de atunci, pentru ca **checul cu banane si ciocolata** a fost pregatit undeva prin decembrie, intr-un weekend agitat. Si, cu toate ca a fost super bun, iar am ezitat. De data asta sa vi-l arat, pentru ca vedeam in jur numai banana bread gandeam ca o sa spuneti ca vreau sa fiu si eu in trend si sa ma dau mare cu o banala **prajitura cu banane** pe care toata lumea o face. Mi-a luat ceva timp ca sa-mi fac curaj si parca a mai trecut si moda.

Si totul a pornit de la niste banane super coapte, pe a caror coaja incepuse sa apara pete negre dar pe care nu le mai vroia nimeni. Ar fi fost vara le-as fi curatat si le-as fi pus in congelator pentru o [inghetata](#) sau pentru un [sorbet](#), dar nu era chiar momentul potrivit ca menirea lor a fost sa ajunga intr-o **banana bread cu ciocolata**. Traducerea numelui e inselatoare, nu este o paine, ci un emblemă al bucatariei americane. Se spune ca a aparut prin cartile de bucate pe la 1930, odata cu popularizarea bicarbonatului de sodiu si a prafului de copt, dar a devenit un fenomen in anii 1960 datorita simplitatii sale si a avantajului pe care l-a luat in acea perioada acasa.

De cand l-am copt si stateam cu ochii pe cuptor ca nu eram sigura, sigura ce o sa iasa, m-am asteptat ca **checul cu nuca si cacao** sa fie asemanator cu un [carrot cake](#) (preferatul meu), adica ferm, dar putin umed. Si nu m-am inselat, pentru ca are aproape aceeasi textura. Nici nu mi-a parut rau ca l-am incercat, caci pe cat de simplu pe atat de bun a fost acest **chec cu ciocolata**. Da, poate ca nu-i chiar cel mai sanatos desert, are si bicarbonat de sodiu (desi utilizat ocazional nu are efecte negative, dar am eu o problema cu capul si il folosesc doar la curatenie), are si mai mult zahar decat un [chec cu cacao](#) pe care l-as fi facut in mod normal dar e bunut, bunut!

Este un **chec umed** si neinecacios, perfect pentru acele dupa-amiezi mai domoale, pentru micul dejun al unei dimineti tarzii de week-end sau ca gustare intre mese. Sau pentru cand o sa mergem cu totii la scoala sau la munca, poti sa tai cateva felii de **chec cu nuci** si sa le pui in caserola. Sau la iarba verde, cea la care visam...

Daca il incercati si daca va place, o sa ajungeti sa-l faceti cu ochii inchisi! Este un desert cu banane atat de usor, incat chiar si un copil poate pregati (si ar putea sa fie chiar super distractiv), iar majoritatea ingredientelor cu siguranta le aveti deja in camera. De fiecare data cand aveti banane super coapte in casa, nu o sa va mai bateti capul ce sa faceti cu ele, primul gand va fi chec cu banane!!!! V-ati gandit vreodata ca este un **chec rapid** si economic? Te scoate din incurcatura cand ai pofta de ceva bun, dar nici nu vrei sa stai cu orele in bucatarie sa faci ceva sofisticat. Pasezi bananele, le pui pe toate intr-un castron, amesteci, pui in tava si-l bagi la cuptor. Partea cea mai dificila este asteptarea sa se raceasca. Caci pe cat de repede se pregateste un **chec umed cu banane, nuci si ciocolata**, pe atat de departe este momentul in care poti sa-l tai mai ales ca toata casa e plina de arome. Sa va fie de folos! Aveti grija de voi si de cei dragi!

### INGREDIENTE CHEC CU BANANE, NUCI SI CIOCOLATA - BANANA BREAD

2 banane mari, foarte bine coapte (sau 3 mici)  
115 g de unt, cu minim 80% grasime, la temperatura camerei  
100 g de zahar  
100 g de zahar brun  
2 oua  
130 g de faina  
50 g de cacao  
70 g de nuci, taiate mare  
70 g de fulgi de ciocolata  
o lingurita cu extract de vanilie  
o lingurita cu bicarbonat de sodiu  
sare

## **MOD DE PREPARARE CHEC CU BANANE, NUCI SI CIOCOLATA – BANANA BREAD**

**1. Cum se pregateste checul cu banane, nuci si ciocolata.** Incalzim cuptorul. Peste faina punem pudra de cacao, bicarbonat de sodiu si un sfert de lingurita cu sare si amestecam bine. Punem bananele decojite intr-un bol si le zdrobim bine cu o furculita, pana obtinem un piure.

**2. Cum se face checul cu banane, nuci, cacao si ciocolata.** Peste untul moale, cu minim 80% grasime, adaugam zaharul si zaharul brun si mixam, intai la viteza mica, apoi o marim treptat, pana cand obtinem o crema. Adaugam piureul de banane si mixam la viteza mica pana la omogenizare. Punem ouale, unul cate unul, si batem la viteza mica, dupa fiecare ou adaugat, pana la incorporare dar nu mai mult. Adaugam amestecul de ingrediente uscate si mixam la viteza mica pana la omogenizare, cat sa nu mai avem cocco. Punem nucile si jumătate din picaturile de ciocolata si amestecam usor cu o spatula.

**3. Cum si cat se coace checul cu banane.** Turnam compozitia pentru banana bread intr-o tava de chec (30x11 cm) tapetata cu hartie de copt, nivelam usor si presaram deasupra fulgii de ciocolata ramasi (sau felii de banana, fulgi de migdale). Punem checul cu ciocolata in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 45-50 de minute, pana cand o scobitoare infipta in mijlocul lui iese umeda, dar curata (fara sa se ia pe ea bucati de aluat). Lasam prajitura cu banane sa se raceasca 10 minute in tava, apoi o scoatem din forma si o lasam sa se raceasca complet pe un gratar de bucatarie.

**4. Servire chec cu banane si ciocolata.** Puteti lasa banana bread simpla, sa-i presarati deasupra zahar pudra sau sa-i faceti o garnitura de lamaie sau de portocale. Este checul umed, pufos si aromat perfect langa o cafea, o cana cu ceai, un pahar cu lapte sau cu limonada. Poate fi pastrat intr-un loc racoros, in cutii inchise ermetic, 3-4 zile.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Chec cu Banane, Nuci, Cacao si Ciocolata (Banana Bread cu Ciocolata).  
POFTA BUNA!**

### **SFATURI:**

1. Pentru checul cu banane, cu cat fructele sunt mai coapte, cu atat prajitura va fi mai aromata. Bananele se pot pasa cu o furculita intr-un blender sau puteti sa folositi o parte din banane mixate cu blenderul si o parte pasate cu furculita. Le puteti taia si in bucatelari diferite, diferenta va fi in textura checului.

2. Folositi unt cu minim 80% grasime. Untul trebuie sa fie la temperatura camerei pentru a se putea spuma usor.

3. Zaharul brun ii da checului cu banane si ciocolata o aroma de caramel, insa puteti sa utilizati si doar zahar tos.

4. Este bine ca ouale sa fie la temperatura camerei.

5. Este recomandat sa rumeniti putin nucile intr-o tigaie antiaderenta inainte de a le adauga in compozitia de chec cu nuca si ciocolata pentru a le dezvolta aroma.

6. Bicarbonatul de sodiu se poate inlocui cu praf de copt.

7. Mai puteti adauga si alte arome: coaja de portocala, scortisoara sau nucsoara.

8. Checul cu banane poate fi facut si cu nuca de cocos, stafide, caise confiate, alte fructe deshidratate, fulgi de ovaz, migdale, alune sau fistic.

9. Deasupra checului cu ciocolata puteti sa puneti felii de banana sau fulgi de migdale.

10. Banana Bread cu ciocolata poate fi facuta si sub forma de briose, dar trebuie sa scadeti timpul de coacere.