



reteta-video.ro

Chec cu Portocale si Nuci

Checul cu portocale si nuci este acea **prajitura cu fructe** care iti aduce in casa nu doar arome incredibile, ci si bucurii simple. Cu ceai fierbinte sau o cafea aburinda, o felie de **chech cu portocale**, o carte pe care vroiai sa o citesti de multa vreme cuibarita in patului intr-o patura calda (poate in pijamale) sau un film despre care ai auzit ca e bun iti transforma o zi obisnuita in una perfecta dupa ce ai taiat **prajitura cu portocale** in felii generoase si ai impartit-o cu cei dragi. Caci da, un **chech pufos** trebuie obligatoriu impartit. Este acel desert rapid, perfect pentru zilele friguroase de iarna, cand dai drumul la cuptor si este gata cat ai zice **chech cu fructe**. Si pe langa portocale ii mai pui si o mana cu nuci, deja transformi un **chech simplu** in unul din care este greu sa te opresti dupa 2-3 felii. V-am spus ca este un **chech rapid** si economic? Te poate scoate din incurcatura atunci cand ti se anunta musafiri sau cand nu mai ai ce sa pui in pachetul copiilor pentru scoala. Sau cand ai pofta de ceva bun, cand ai nevoie de un moment de tihna, nu ai chef sa faci cumparaturi si faci repede din ce ai prin camara un **desert cu portocale** pe placul tuturor.

Nu stiu cum se intampla la voi, dar cel mai complicat la **prajiturile de casa** mi se pare ca trebuie sa stai sa astepti sa se raceasca. Ales la cele super simple la care doar pui ingredientele si le amesteci. Asta in timp ce in toata casa miroase de te ia cu lesin. Adica clar, asa se intampla de fiecare data! Nu doar cand ma apuca pofta de **chech cu nuca si portocale**, care chiar ca e super parfumat, dar si la orice desert pe care-l fac. Daca la o mancare e mai simplu, ca mai bagi lingura in ea sa o "gusti", la dulciuri nu merge... Unii, altii, mai ling castroanele, dar cam atat 😊.

Si daca mai faci si "greseala" sa-i lasi sa se invarta pe langa tine in bucatarie, atunci situatia devine grava. Auzi din 5 in 5 minute intrebarea "Gata, s-a racit **chechul**, putem sa-l taiem?". Adevarul e ca e greu sa rezisti, caci e pufos si aromat, iar combinatia de portocale si nuci il fac aproape irezistibil. Si chiar ca dureaza mai mult sa se raceasca, decat sa-l pregatesti!

Si, desi este un **chech fara praf de copt**, va garantez ca e o pufosenie! Daca vreti sa arate si mai ispititor, ii puteti face o glazura de ciocolata sau una de lamaie, eu am renuntat la idee. Nu pentru ca se face greu, dar pentru ca in ultima vreme am incercat sa ma abtin din zahar, fara sa-l elimin, desi fac ceva dulce in fiecare saptamana si incep sa apreciez mai mult lucrurile simple. Asa ca fara glazura cu **glazura**, dati fuguta in bucatarie, faceti repede un **chech pufos cu portocale si nuci**, o ceasca de cafea si savurati aroma lui! Sa va de folos!

INGREDIENTE CHEC CU PORTOCAL SI NUCI

6 albusuri
6 galbenusuri
200 g de zahar
75 g de unt topit
100 g de portocala, curatata de coaja si de pielita alba dintre felii
270 g de faina
100 g de nuca, taiata mare
coaja rasa de la o portocala bio
o lingurita cu extract de vanilie
un cub de unt
o lingura cu faina
o lingura cu zahar pudra
sare

MOD DE PREPARARE CHEC CU PORTOCAL SI NUCI

1. Cum se face checul pufos cu portocala si nuca. Incalzim cuptorul. Ungem bine tava cu un cub de unt si o tapetam cu o lingura de faina. Punem portocala intr-un blender si mixam cat sa obtinem un piure. Peste galbenusuri punem un sfert de lingurita cu sare si le batem bine, pana cand devin portocalii si incep sa se ingroase. Punem albusurile intr-un castron mare, curat si degresat, adaugam sfert de lingurita cu sare si le batem spuma. Cand spuma este tare, adaugam zaharul si continuam sa mixam, intai la viteza mica, marim treptat, pana cand obtinem o spuma tare, densa si lucioasa, care nu mai cade de pe paletele telului. Peste galbenusuri punem piure-ul de portocale, extractul de vanilie, coaja rasa de portocala si untul topit si racorit si batem pana cand avem o crema spumata deschisa la culoare. Turnam usor galbenusurile peste spuma de albusuri, cernem peste ele faina si amestecam usor, cu o spatula miscari de jos in sus, ca si cum am intoarce compozitia pana la incorporarea completa. Adaugam nuca si amestecam incet, cu spatula.

2. Cum si cat se coace checul cu fructe si nuca. Rasturnam aluatul de chec cu portocale in tava pregatita, nivelam usor deasupra si punem in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 30 de minute. Apoi reducem temperatura la 170 de grade si il mai lasam 20 de minute pana cand este rumenit si trece testul scobitorii.

3. Servire chec cu portocale si nuca. Lasam desertul cu fructe sa se raceasca 15 minute in tava, apoi il rasturnam pe un platou si ridicam forma si il lasam sa se raceasca complet. Presaram deasupra zahar pudra sau ii putem face o glazura de ciocolata, de vanilie sau de portocala. Poate fi pastrat intr-un loc racoros, in cutii inchise ermetic 2-3 zile. Este checul perfect, pufos si aromat, langa o cafea aburinda sau o cana cu ceai ori un pahar cu lapte caldut pentru copii.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Chec cu Portocale si Nuci.

POFTA BUNA!

SFATURI:

1. Eu am facut un guguluf cu portocale si nuci cu diametrul de 23 cm, dar puteti sa faceti prajitura intr-o tava de chec obisnuita.
2. Daca vreti sa faceti checul si cu alte fructe, puteti folosi un mix de citrice: portocale, lamaie, mandarine, clementine sau grapefruit.
3. Este bine ca ouale sa fie la temperatura camerei, pentru a se bate mai usor.
4. Fiind un chec fara praf de copt, cheia succesului acestei prajituri de casa este baterea temeinica a spumei de albusuri cu zahar si faina. Pentru ca aceasta devine tare si lucioasa si castronul poate fi intors cu capul in jos, fara ca spuma sa cada. Bolul, dar si paletele mixerului trebuie sa fie curate, degresate inainte cu putina zeama de lamaie si sterse.
5. Dupa ce adaugam ingredientele uscate in compozitia pentru chec nu amestecam mai mult decat este nevoie pentru ca vom pierde aerul acumulat in albusuri si prajitura nu va mai creste.
6. In primele 20 de minute de coacere nu deschidem usa cuptorului, pentru ca socul termic va face checul cu portocale si nuci sa se lase.