



reteta-video.ro

Chec din Albusuri cu Cacao

Reteta checului din albusuri este din caietul mamei, unul cu multe pagini pline de ingrediente 🍪. Il facea destul de des, caci acasa nimic nu se irosea, fie ca pregatea un chec rapid, un **pandispan** pufos sau un **blat de tort din albusuri**. Si, de fiecare data Sarbatori sau dupa ce pregatesc o ciorba a la grec, o maioneza sau o [crema cu galbenusuri](#) si ma intreb ce fac cu albusurile, primul este la acest **chec simplu si pufos**. Asta pentru ca este cea mai usoara si mai rapida prajitura de casa. Doar din albusuri, zahar si o lingura cu pudra de cacao, asta daca nu vreti sa faceti un **chec** doar din albusuri, ci unul **cu cacao**. Daca nu am de gand sa folosesc albusurile in 2 zile, caz in care le pun in frigider, le pun intr-o cutie inchisa ermetic pe care notez data si cate sunt si le bag in congelator unde rezista pana la 6 luni. De fiecare data cand ne este pofta de un desert rapid, doar le las pentru noapte in frigider sa se decongeleze. Sigur ca daca vreti sa faceti alte retete cu albusuri, o [pavlova](#), o [spuma de fructe](#), bezele sau pricomigdale sunt pe lista scurta. Si sunt sigur ca tare mult as vrea sa le incerc, nu ma prea ajuta cuptorul. Dar si cand o sa-l schimb!!!! Pana atunci insa ma multumesc cu **checul simplu si economic**. Nu-mi pare rau insa, caci si daca as avea un cuptor smecher tot l-as face! Fiind un **chec fara praf de copt**, trebuie doar putina atentie. La fel ca la pandispan, ca sa fie pufos si aerat este nevoie sa batem foarte bine albusurile pana cand avem o spuma tare, iar apoi sa amestecam usor, usor pentru a nu scoate aerul din ele. Reteta mamei este varianta cea mai simpla posibilă, folosind ingredientele masurate cu lingura. Singura diferenta este ca eu am transformat cantitatile in grame si am adaugat putina cacao, cat sa fie un **chec in doua culori**. Ca sa-l faceti mai bogat, puteti sa puneti cateva fructe confiate, nuci maruntite, stafide, merisoare, sau o prajitura proaspeta tavalite prin faina sau fulgi de ciocolata, iar deasupra sa presarati fulgi de migdale. Il puteti face in forma de guguluf, il puteti glazura, il puteti face ca pe un **chec zebra**, alternand compozitia simpla cu albusuri cu cea de cacao atunci cand il turnati in tava. Este un chec simplu si rapid, pufos si gustos, incat nu exista limite! Unul dintre acele [checuri](#) pe care ajungi sa le faci cu ochii inchisi!

INGREDIENTE CHEC DIN ALBUSURI CU CACAO

6 albusuri
150 g de faina
130 g de zahar
25 g de cacao
coaja rasa de la o lamaie
o lingurita cu extract de vanilie
o lingurita cu faina
un cub de unt
sare

MOD DE PREPARARE CHEC DIN ALBUSURI CU CACAO

PASUL 1

Ungem cu un cub de unt si tapetam cu o lingurita cu faina o tava cu dimensiunile de 30x11 cm in care am aranjat hartie pentru copt. Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Punem albusurile intr-un bol curat si degresat, adaugam cam un sfert de lingurita cu sare si le batem spuma, intai la viteza mica marim treptat, pana cand nu mai cad de pe paletele telului.

PASUL 3

Adaugam zaharul si continuam sa mixam pana cand avem o bezea ferma si lucioasa, care face "moate" si granulele de zahar nu se mai simt.

PASUL 4

Adaugam coaja de lamaie (bine spalata inainte de a o rade) si extractul de vanilie. Asezam deasupra bolului o sita in care punem faina si o cernem. Amestecam usor, cu o spatula, cu miscari de jos in sus ca si cum am intoarce compozitia, pana la incorporarea completa a fainei.

PASUL 5

Luam cam o treime din compozitia pentru chec si o punem intr-un alt castron. Cernem peste ea praful de cacao si amestecam incet cu o spatula, tot cu miscari de jos in sus, pana la omogenizare.

PASUL 6

Turnam compozitia pentru checul din albusuri in tava pregatita, o intindem uniform si punem peste ea aluatul pentru checul cu cacao. Daca vreti in chec marmorat cu o lingura, cu un bat pentru frigaruie sau cu o furculita amestecam usor, facand zig-zag-uri.

PASUL 7

Punem checul din albusuri cu cacao in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru cam 45 de minute (in primele 20 de minute nu deschidem usa cuptorului), pana cand este rumenit si trece testul scobitorii.

PASUL 8

Cat este fierbinte scoatem desertul din forma, indepartam hartia de copt si il lasam sa se raceasca complet pe un gratar de bucatarie.

PASUL 9

Presaram deasupra zahar pudra, feliem si servim.

PASUL 10

Poate fi pastrat intr-un loc racoros, in cutii inchise ermetic, 3-4 zile. Este minunat langa un ceai, o cafea sau un pahar cu lapte in momentul zilei.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Chec din Albusuri cu Cacao, fara praf de copt.*

POFTA BUNA!