



reteta-video.ro

## Pandispan cu Capsuni

Este inca sezonul **capsunilor**, asa ca nici un week-end fara un desert cu capsuni 😊. Daca ma gandesc bine, [capsuni](#) adevarata gust si mai ales cu aroma, avem doar cateva saptamani pe an. Aceasta este **prajitura cu capsuni** pe care mama o facea mereu atunci cand eram mica (o mai face si acum, dar nu reusesc sa ma bucur mereu de ea). Tin minte ca in copilarie, sfarsitul de primavara toata vara era plin de mirosul imbietor de **pandispan** care venea din bucatarie. Pentru ca pandispanul se poate pregati intr-o multi combinatii: cu fructe crude, confiate, deshidratate, din compot, simplu, cu cacao sau umed...Ne placea tare mult [pandispanul cu](#) facut de mama, avea un aluat moale si pufos, care se topea in gura. Era minunat (doar pentru noi, copiii), cand mama nu avea nici si nici prea multe ingrediente in camara si noi vroiam ceva dulce ... Uneori nu mai aveam rabdare sa se raceasca..., astazi il prefer de o cana de cafea si cu fructe proaspete. Intotdeauna va fi insa mult mai mult decat o simpla **prajitura cu capsuni**.... Este o prajitura foarte simpla pe care sunt sigura ca multi dintre voi o stiti, se face usor, se pot utiliza si alte fructe iar ingredientele sunt la indemana oricui. Secretul **pandispanului cu fructe** perfect este sa batem foarte bine albusurile, iar apoi, dupa ce adaugam zaharul sa continem sa mixam pana cand obtinem o beza tare. Cu gandul la **pandispanul cu capsuni** al mamei, astept sa apara si visinile..., caci adauga [pandispanul cu visine](#) 😊. Asa ca sa profitam de fructele proaspete si sa pregatim delicioase deserturi! Astazi, evident **pandispan cu capsuni**, aromat si parfumat!

### INGREDIENTE PANDISPAN CU CAPSUNI

500 gr. de capsuni spalate  
9 albusuri  
9 galbenusuri  
9 linguri cu zahar  
11 linguri cu faina  
sare  
zahar pudra pentru ornat

### MOD DE PREPARARE PANDISPAN CU CAPSUNI

#### PASUL 1

Curatam capsunile cu ajutorul unui pai din plastic. Tinem capsuna cu mana stanga, iar cu mana dreapta infigem paiul in varful capsunii (daca sunteti dreptaci 😊). Ghidam paiul in interiorul capsunii cat mai drept, astflet incat sa il putem scoate pe partea opusa. Cand iesi, paiul va scoate o mica parte din pulpa impreuna cu frunzele.

#### PASUL 2

Taiem capsunile in felii, daca sunt mari.

#### PASUL 3

Punem 2 linguri cu faina peste capsunile taiate si le lasam deoparte.

#### PASUL 4

Incalzim cuptorul.

#### PASUL 5

Pregatim un bol in care punem albusurile. Adaugam un varf de lingurita cu sare.

#### PASUL 6

Batem albusurile spuma, cu ajutorul unui mixer, pana cand acestea nu mai cad de pe paletetele telului. O alta metoda de a vedea daca albusurile sunt batute, intoarcem bolul, iar albusurile nu trebuie sa cada.

#### PASUL 7

Punem zaharul peste albusurile batute si continuam sa mixam pana cand zaharul se topeste complet si obtinem o beza tare.

#### PASUL 8

Adaugam cele 9 linguri cu faina ramase si galbenusurile.

#### PASUL 9

Amestecam usor, de jos in sus, cu ajutorul unei spatule. Amestecam doar pana la omogenizare, nu mai mult, pentru a nu scoate aer din albusurile batute.

#### PASUL 10

Pregatim o tava pentru cuptor cu dimensiunile de 25x35 cm, in care aranjam hartie de copt.

#### PASUL 11

Turnam in tava compozitia pentru prajitura si nivelam usor.

#### PASUL 12

Punem deasupra bucatile de capsuna usor acoperite cu faina, pe toata suprafata desertului. Nu adancim capsunile in aluat, pentru ca acesta va creste pe langa ele.

**PASUL 13**

Introducem tava in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 25-30 de minute.

**PASUL 14**

Cand desertul cu capsuni este rumenit, il scoatem din cuptor.

**PASUL 15**

Lasam prajitura sa se raceasca complet in tava, apoi o pudram cu zahar si o portionam.

**PASUL 16**

Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
*Pandispan cu Capsuni.***

***POFTA BUNA!***