

کیک گردویی شکلاتی

هر چند این کیک پف کرده و ضخیم به نظر نمی‌رسد، اما بسیار پر مایه و خوش طعم بوده و نسبت به کیکهای دیگر، کالری بسیار کمتری دارد...



هر چند این کیک پف کرده و ضخیم به نظر نمی‌رسد، اما بسیار پر مایه و خوش طعم بوده و نسبت به کیکهای دیگر، کالری بسیار کمتری دارد.

اول چند نکته

- #8226& برای آب کردن شکلات، ظرفی را تا نیمه از آب پر کنید و بگذارید داغ شود. شکلاتها را تکه تکه کرده و در ظرفی کوچکتر بریزید و با قرار دادن این ظرف در آب جوش، شکلاتها را به طور غیر مستقیم حرارت دهید تا آب شوند.
- #8226& قبل از زدن سفیده تخم مرغ باید تیغه هم زن خود را به خوبی بشویید زیرا وجود هر گونه چربی بر روی هم زن، مانع پف کردن و سفت شدن سفیده تخم مرغ میشود.
- #8226& به جای قالب مخصوص کیک میتوانید از یک ماهیتابه گرد با اندازه مناسب نیز استفاده کنید، توجه کنید که قبل از قرار دادن در فر دسته های آن را جدا کنید.

مواد لازم (برای 10 نفر)

- #8226& 1 قاشق سوپخوری مارگارین نرم شده
- #8226& یک سوم پیمانه گردو خرد شده (گردو نباید زیاد خرد شود زیرا ممکن است بسوزد)
- #8226& 4 زرده تخم مرغ
- #8226& نصف پیمانه شکر
- #8226& 85 گرم شکلات سیاه یا کم شیرینی آب کرده
- #8226& 2 قاشق چایخوری قهوه فوری
- #8226& 2 قاشق سوپخوری آب داغ
- #8226& 4 سفیده تخم مرغ
- #8226& پودر قند (برای تزیین)

روش تهیه

1. فر را در 350 درجه فارنهایت (176 درجه سانتیگراد) روشن میکنیم تا گرم شود. یک قالب گرد به قطر 22 سانتیمتر و ارتفاع 4 سانتیمتر را به خوبی با مارگارین چرب میکنیم. 1 یا 2 قاشق سوپخوری از گردو را کنار گذاشته و باقی آنرا به طور یکنواخت درون قالب میریزیم.
 2. زرده های تخم مرغ را حدود 5 دقیقه با سرعت بالایی هم زن برقی، به هم میزنیم تا لیمویی رنگ شود.
 3. نیمی از شکر را به تدریج به زرده ها اضافه میکنیم تا کمی غلیظ شود. شکلات آب شده را اضافه کرده و با سرعت کم همزن، به هم میزنیم. قهوه فوری را در آب داغ حل کرده و داخل مخلوط میریزیم.
 4. در یک ظرف دیگر، سفیده های تخم مرغ را تا حدی که کمی فرم بگیرد به هم میزنیم. شکر باقی مانده را به تدریج اضافه میکنیم و تا حدی که مخلوط به خوبی فرم بگیرد به هم میزنیم. این مخلوط را به آرامی به مایه زرده اضافه کرده و با یک قاشق تخت آهسته هم میزنیم و آنرا به طور یکنواخت در قالب میریزیم.
 5. کیک را به مدت 20 تا 25 دقیقه در فر قرار میدهیم. سپس فر را خاموش کرده و میگذاریم کیک به مدت 15 دقیقه در فر بماند تا خنک شود. در این حالت وسط کیک کمی فرو میرود و کناره آن ترد و شکننده خواهد بود.
 6. کناره های کیک را با یک کاردک فلزی از قالب جدا کرده و آنرا به آرامی بر روی یک سطح صاف بر میگردانیم تا از قالب خارج شود. (اگر از قالبهایی که دور آن باز میشود استفاده کنید، خارج کردن کیک ساده تر خواهد بود) کیک را میتوانید بلافاصله سرو کنید. اگر این کیک را در یخچال نگه داشته اید، قبل از سرو، آنرا به مدت 15 دقیقه در دمای اتاق قرار دهید تا نرم شود.
 7. برای سرو کردن، روی کیک را با پودر قند و باقیمانده گردوها تزیین کنید.
- هر برش این کیک (اگر به ده قسمت تقسیم شود) 151 کالری و 9 گرم چربی دارد.