

Sobremesas Bolos

Coração de Mousse de Chocolate e Coulis de Morango

60 min. Médio Económico 8 doses

Ingredientes

1 c. de sopa de sumo de limão
60 ml de água
2 ovos L
60 g de manteiga
125 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
4 folhas de gelatina
350 g de morangos
160 g de açúcar
100 g de bolacha tipo maria

Informação nutricional

Energia	308,8 kcal	15%*
Proteínas	4,3 g	9%*
Lípidos	15,8 g	23%*
Hidratos de Carbono	36,3 g	14%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lave os morangos e retire as folhas. Parta em quatro partes e leve a aquecer em lume brando, com o sumo de limão e 100g de açúcar. Vá mexendo até libertarem o sumo e ficarem moles.
2. Coloque 2 folhas de gelatina a hidratar em água fria durante 10 minutos. Triture os morangos e passe por um coador chinês. Adicione a gelatina escorrida e misture bem. Deite numa forma de silicone em forma de coração com 18 cm e coloque no congelador durante duas horas, aproximadamente, até começar a congelar.
3. MOUSSE: Coloque 2 folhas de gelatina a hidratar em água fria durante 10 minutos, aproximadamente.
4. Separe as gemas das claras e bata as claras.

5 Bata um pouco as gemas e derreta o chocolate em banho maria ou no micro-ondas.

6 Coloque a aquecer a água e 60 g de açúcar até obter uma calda fina. Deite por cima das gemas sem parar de bater. Adicione o chocolate e a gelatina escorrida e bata.

7 Adicione as claras batidas em castelo com movimentos suaves e envolventes. Deite por cima do coulis de morangos e deixe congelar.

8 BASE DE BOLACHA: Derreta a manteiga e misture com as bolachas trituradas. Espalhe por cima da mousse, pressionando com as costas de uma colher, e volte a congelar.

9 Tire o bolo do congelador e desenforme, virando-o por cima do prato para servir. Coloque no frigorífico durante duas horas, aproximadamente, até descongelar e sirva.