

# Chec alb



Dragilor, sunt sigura ca ati avut pe masa de Pasti o multime de bunatati, printre care si cozonaci carora nu le prea priesc albusurile ☐ , si-acum nu stiti ce sa faceti cu ele. Vin in ajutorul vostru cu reteta asta minunata de **chec** alb, din albusuri, foarte asemanatoare cu aceasta: **Prajitura cu albusuri**

Daca nu stiati, albusurile se pot congela cu mare succes. Le asezati in cutiute, pungi, orice aveti si cand vreti sa le folositi, le lasati sa se decongeleze. Se bat spuma de parca acum le-ati scos din ou ☐

## Ingrediente pentru un chec:

- 1 pahar albusuri (6 albusuri)
- 1 pahar faina
- zahar tos sau pudra (tot un pahar)

- un baton mic vanilie (optional)
- 50 g unt (sau ulei)
- 5 g praf de copt (1/2 plic)
- zahar pudra pentru ornat

!!! Folositi acelasi pahar pentru masurarea ingredientelor.

Sfat: Optional, puteti adauga in chec 50-80 g nuci tocate cu cutitul, 50 g stafide, 50-80 g rahat taiat in bucatele (3 bucati colorate diferit) si cateva bucatele de lamaie si portocala confiate. Toate se tavalesc prin faina inainte de a le incorpora in compozitie. Si se pune un plic intreg de praf de copt (10 g).

### **Mod de preparare:**

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit).

Bateti albusurile spuma tare. Adaugati, amestecand usor, zaharul si miezul de vanilie, tocat fin.

Topiti untul la microunde sau la bain-marie si lasati-l sa se raceasca.

Incorporati in spuma de albus cate putin unt, cate putina faina amestecata cu praful de copt, alternativ; amestecati usor cu o spatula sau lingura de lemn, sa nu se lase compozitia.

Ungeti forma de chec cu ulei si presarati faina sau tapetati-o cu hartie de copt (la baza doar).

Turnati compozitia de chec si nivelati; coaceti checul cca. 30 de minute. Faceti proba cu scobitoarea, ca sa fiti siguri!

Cand e gata, se scoate din cuptor si se lasa la racit in forma. Se rastoarna pe un gratar de bucatarie si se pudreaza cu zahar pudra. Rapid si delicios!!!!!!



*Laura Sava*



*Laura Sava*





*Laura Sava*