

Prajitura de post cu sfecla si ciocolata



Prajitura de post cu sfecla si ciocolata pe care v-o prezint astazi a fost facuta cu gandul la vremurile bune de altadata..cand, desi eram fericiti, credeam ca nu suntem..

Dar toate se dezvaluie la timpul potrivit si Dumnezeu ne lumineaza si ne ajuta sa le primim pe toate cu pace si cu bucurie.

Eu sunt si acum uimita ca inca-mi place sa gatesc. Abia astept sa aprind cuptorul pentru o portie de briose (am o reteta faina, tot de post, pe care vreau sa v-o arat zilele astea).

Dar sa ne intoarcem la prajitura cu sfecla, pe care o puteti savura si simpla, si cu ciocolata!

Va fi extraordinar de buna, in ambele variante!!!!

Ingrediente:

Pentru prajitura cu sfecla:

- 250-280 g sfecla coapta
- 200 g zahar brun
- 150 ml ulei
- 150 g ciocolata neagra (60%-70% cacao)
- 100 ml lapte de cocos (sau alt lapte vegetal)
- 250 g faina
- 1 plic praf de copt (10 g)
- 50 g seminte de floarea soarelui sarate

In plus:

- 100 g ciocolata neagra, rasa

Sfat: daca nu aveti ciocolata neagra la indemana, folositi 2 linguri cu varf de pudra de cacao. Iar in locul semintelor de floarea soarelui sarate, puteti folosi alune sarate sau nuci (prajite putin in tigaie fara niciun pic de grasime). Adaugati, insa, un praf de sare (cat luati cu 3 degete) peste nuci, dupa ce le-ati prajit. Sarea accentueaza gustul ciocolatei.

De data asta blatul meu cu sfecla chiar a avut o culoare frumoasa, un rosu caramiziu aprins...culoare pe care ma asteptam s-o vad si cand am facut **Prajitura martisor de post** ☐



Mod de preparare:

In primul rand, trebuie sa va spun ca cantitatea de sfecla coapta mentionata mai sus, la ingrediente, se refera la sfecla coapta in cuptor pana cand intra furculita in ea cu usurinta, decojita si fara cotor (ea cruda cantareste putin mai mult).

Eu am avut chiar 500 g de sfecla proaspata in total, dar am facut din ea, dupa coacere, si prajitura de post si o **salata delicioasa**. Deci, cumparati mai multe sfecle (cele micute se coc mai repede), pentru ca aveti ce face cu ele :))

Acum, pentru blatul cu sfecla, se incalzeste mai intai cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Forma, de aproximativ 28x20 cm, o forma mai micuta, se tapeteaza cu hartie de copt.

In continuare, se pune sfecla, taiata in bucatele, intr-un blender si se mixeaza bine. O puteti face piure si cu ajutorul mixerului vertical. Se amesteca apoi cu zaharul brun (puteti folosi si zahar

alb) si cu uleiul.

Separat, se rupe ciocolata in bucatele si se topeste impreuna cu laptele de cocos. Puteti face asta la microunde sau intr-o craticioara mica, la foc mic. Crema de ciocolata rezultata se toarna peste compozitia cu sfecla.

La final, se adauga restul ingredientelor: faina amestecata cu praful de copt si semintele de floarea soarelui sarate, care ofera prajiturii ceva special..nu stiu sa va spun ce ☐

Compozitia se rastoarna in forma pregatita, se niveleaza si se lasa la copt 15 minute, dupa care se scade temperatura cuptorului la 170 grade C (foc mic) si se mai lasa vreo 20 de minute la copt.

Prajitura e umeda si foarte frageda, asa ca va sfatuiesc sa o lasati sa se raceasca complet inainte de a o felia!

Puteti rade ciocolata deasupra feliilor de prajitura, daca vreti:



Aici o am pe mami, scumpa mea asistenta ☐ ...care ma ajuta ori de cate ori am nevoie, asa cum o facea si tati...



E o prajitura delicioasa! Sper sa o incercati si voi si sa va placa!