

# BOLO SUSPIRO DE CHOCOLATE



## CONFEÇÃO

### 1. Suspiro

---

2. Bater as claras em castelo vel6/10 minutos. A 4 minutos do fim adicionar lentamente pelo orifício da tampa o açúcar e deixar acabar o programa. Verificar entre os dedos se nota os grãos de açúcar no merengue; se notar bater mais uns minutos.

---

3. Com uma espátula envolver o cacau peneirado e dividir o merengue por 3 tabuleiros de forno forrados com papel vegetal. Espalhar formando um círculo de 25/30cm diâmetro em cada tabuleiro.

---

4. Levar a forno pré-aquecido a 100 C ventilado por 2 horas alternando a posição dos tabuleiros a cada 40 minutos. No fim cada tabuleiro esteve na posição alta, média e baixa no forno. Desligar o forno e deixar os suspiros arrefecerem totalmente lá dentro. (Cada forno é diferente logo, antes de desligar, verificar se os suspiros descolam do papel vegetal, se não deixa-se mais algum tempo)

---

### 6. Mousse

---

7. Separar as gemas das claras e bater as claras em castelo firme vel7/6 minutos. Reservar.

---

8. Bater as gemas com o açúcar vel7/6 minutos. Entretanto derreter o chocolate em banho maria com o café.

---

9. Lavar a taça acabando com água fria e bater as natas (estiveram 30 minutos no congelador) vel6/6 minutos. Ao fim de 2 minutos subir para vel7; mais 2 minutos vel8 até acabar o programa ou as natas estarem firmes. Entretanto misturar as gemas com o chocolate ligeiramente arrefecido.

---

10. Misturar as natas com o creme de chocolate.

---

## INGREDIENTES

- PARA O SUSPIRO
- 6 CLARAS
- 350 GR DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ
- PARA A MOUSSE
- 250 GR DE CHOCOLATE 70%
- 1 CAFÉ EXPRESSO COM 2 CASCAS DE LIMÃO
- 1 PACOTE DE NATAS
- 5 OVOS
- 5 COLHERES DE SOPA RASAS DE AÇÚCAR
- PARA A GANACHE
- 150 GR DE CHOCOLATE 70%
- 1 PACOTE DE NATAS
- 1 PITADA DE FLOR DE SAL
- AVELÃS TOSTADAS QB

11. Envolver as claras à mistura anterior, 1/3 de cada vez.

---

12. Refrigerar.

---

---

14. Ganache

---

15. Levar as natas a ferver.

---

16. Verter as natas por cima do chocolate picado e da flor de sal, aguardar 1 minuto e misturar bem. Pode ser feito no microondas em potência baixa e mexendo de 30 em 30 segundos para o chocolate não queimar.

---

---

18. Montagem

---

19. Até 2 horas antes de servir colocar um suspiro no prato de servir, barrar com metade da mousse, colocar o segundo suspiro por cima, depois o resto da mousse, o terceiro suspiro, cobrir com a ganache de chocolate morna e salpicar com avelãs qb.

---

---