Chocolate Negro con Pistachos y Naranja Confitada.

Hay quien afirma que todos tenemos un segundo estómago destinado a los dulces y postres. Y aunque tal afirmación no pase de ser una divertida broma que usamos para justificarnos los golosos empedernidos, estoy segura de que por muy

llenos que terminemos tras las copiosas cenas o almuerzos venideros, pocos podremos resistirnos a uno de estos deliciosos bocados de chocolate negro con pistachos y naranjas confitadas que, además de aportarnos una pequeña dosis extra de probióticos y prebióticos, nos llenarán de felicidad.

Porque lo que sí que parece estar demostrado científicamente es que el cacao estimula nuestras endorfinas; esas sustancias que produce nuestro cerebro y que son las encargadas de proporcionarnos bienestar y sentimientos placenteros.

Se le atribuyen además otras muchas propiedades como:

- Capacidad de eliminar la fatiga o la depresión y de mejorar nuestra concentración.
- Un alto contenido en minerales que lo convierten en el aliado perfecto contra la anemia y la osteoporosis.
- Rico en antioxidantes, cuida de nuestra piel evitando el envejecimiento prematuro y nos ayuda a luchar también contra algunos tipos de cáncer.

Con todos estos beneficios sobre nuestra salud y si os demuestro además lo fáciles que son de preparar, estoy segura de que no dejareis de probarlas. Aquí dejo el paso a paso de estas ricas y vistosas espirales que llenaran de fiesta vuestra mesa.

Espero que os gusten.

Besos.

Lourdes

Espirales de

CHOCOLATE NEGRO

con Pistachos y Naranjas Confitadas

Ingredientes para 14 Espirales

125 gr de Chocolate* Negro 70% Cacao (he usado Chocolate Valor).

30 gr de Pistachos* Picados.

1/4 de Naranja Confitada en Trocitos.

Material

Bol Pequeño.

Manga Pastelera desechable.

Papel vegetal de Horno.

Lengua o paleta de Silicona.

Cuchara.

Pinzas.

Tijeras.

Vaso Grande (para colocar la manga Pastelera).

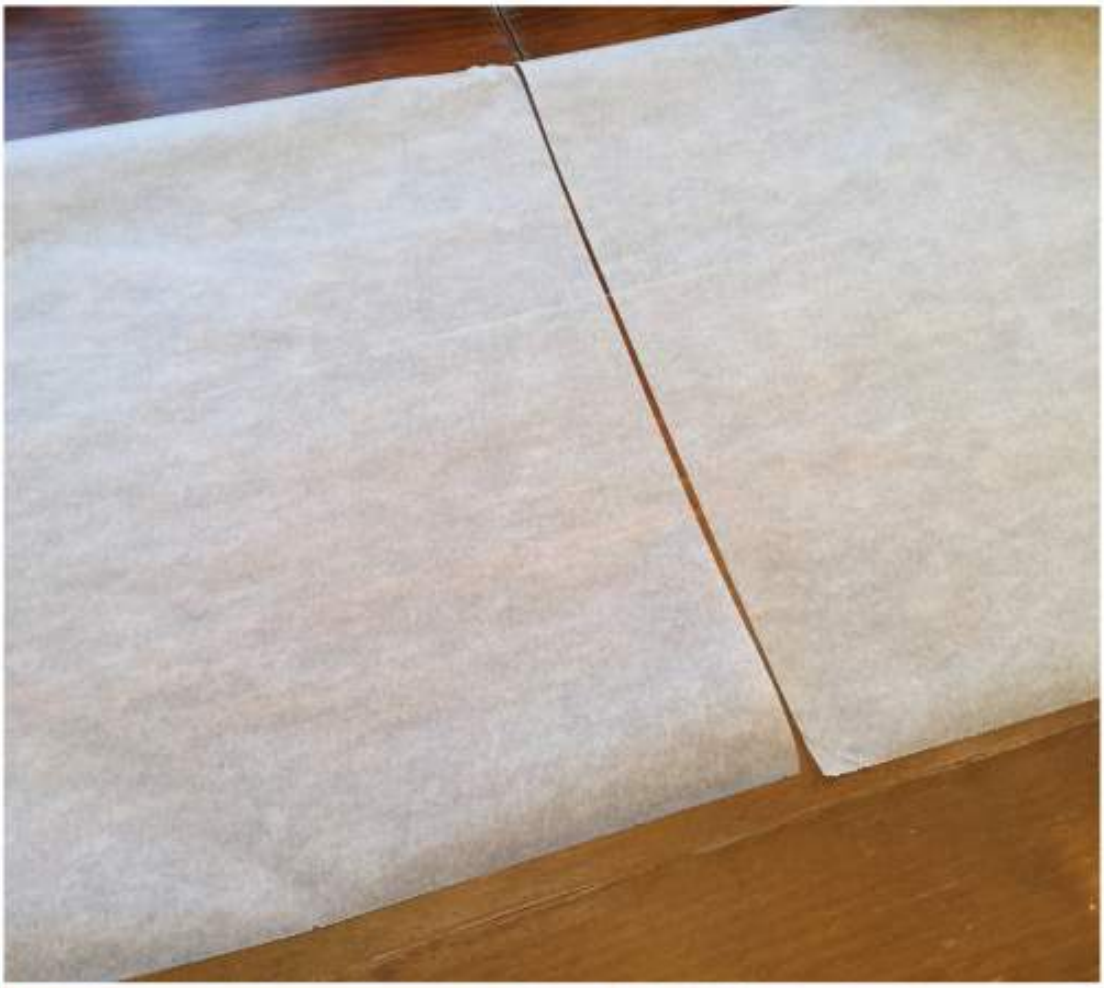
Optimized by www.ImageOptimizer.net

Optimized by www.ImageOptimizer.net

IKEA

Paso a Paso

Comenzamos extendiendo el papel vegetal sobre una superficie lisa y colocando la manga pastelera en el vaso para rellenarla luego con más facilidad. Reservamos.



Ponemos

ahora el chocolate en trozos en el bol y lo calentamos poco a poco (para no quemarlo) en tres sesiones de 30 segundos cada una al microondas. Cada vez que lo calentemos, lo sacaremos y lo iremos removiendo con ayuda de la cuchara hasta que hayamos conseguido derretirlo completamente (si no tienes micro lo puedes hacer al baño maría). Rellenamos con él la manga pastelera, ayudándonos con la paleta de silicona para rebañar el bol al máximo, la cerramos y le cortamos la punta dejando una pequeña abertura.

Ahora disponemos al lado del papel vegetal extendido, los tres ingredientes y las pinzas, para pasar a crear nuestras espirales.

Con la manga rellena de chocolate colocada lo más vertical posible, vamos a formar nuestras espirales de chocolate presionando con firmeza, para que el chocolate salga lo más uniforme posible y haciendo nuestro dibujo de dentro a fuera, es decir comenzando por el centro y rodeándolo hasta darle a las espirales el tamaño deseado.

Haremos las espirales de dos en dos, las espolvorearemos con una pizca de pistachos picados y les colocaremos tres o cuatro trocitos de naranja confitada a cada una. Repetiremos la operación hasta tener todas las espirales listas, reservando un poco de chocolate. Es importante hacerlas de dos en dos para que no se endurezcan antes de colocarles los pistachos y la naranja, pues en ese caso no se quedarían adheridos al chocolate.

Como remate y con el chocolate reservado, añadiremos un pequeño hilo de chocolate por encima (presionando la manga suavemente) como muestra la foto.

Dejamos secar completamente antes de despegarlas del papel y conservamos en una cajita cerrada o tupper hasta servirlas.

Ideales para

la sobremesa al lado de un buen café, gintónic o porqué no… una copa más de vino?

Optimized by www.ImageOptimizer.net

Optimized by www.ImageOptimizer.net

Probióticos: Chocolate Negro.

Prebióticos: Pistachos.