

# FICHA TÉCNICA RECETA



## ESPONJA DE CHOCO MICRO CON ESPUMA DE NATILLAS DE CARDAMOMO

CANTIDAD	UNID.	INGREDIENTES	KILOCAL.
		<b>Esponja de chocolate</b>	
250,00	gr	Claras de huevo	
160,00	gr	Azúcar	
160,00	gr	Yema	
40,00	gr	Harina	
100,00	gr	Cobertura chocolate	
60,00	gr	Mantequilla	
		<b>Natillas de cardamomo</b>	
500,00	ml	Nata postres	
300,00	ml	Leche	
150,00	gr	Azúcar	
6,00	ud	Yemas de huevo	
1,00	ud	Corteza de naranja	
6,00	ud	Vainas de cardamomo	
		<b>TOTAL</b>	<b>0</b>
<b>6 pax</b>		<b>TOTAL POR RACION</b>	<b>0</b>

### ELABORACIÓN DE LA RECETA

- Esponja de chocolate.** Mezclar suave con varilla todos los recipientes en un bol con la mantequilla pomada. (Opción Thermomix – Velocidad 8 / 40°C). Meter en el sifón de litro con las 2 cargas. Enfriar.  
  
Hacer 3 cortes pequeños en el culo de los vasos, como si fueran los vértices de un triángulo. Llenarles 1/3 de su volumen y meterles de uno en uno 1 min. microondas máxima potencia. Dejar reposar 1 minuto los vasos boca abajo antes de desmoldar.
- Natillas de cardamomo.** Batimos las yemas con el azúcar con ayuda de unas varillas, infusioamos la leche con la corteza de naranja y las vainas de cardamomo. Sacamos las cáscaras de naranja y las vainas y mezclamos con la preparación de las yemas con el azúcar. Ponemos a fuego bajo y calentamos despacito hasta que espesa.  
  
(Opción Thermomix Ponemos el azúcar, la corteza de naranja y las semillas del interior de las vainas de cardamomo. Pulverizamos en turbo unos segundos. Añadimos la leche, la nata y las yemas y programamos 12 minutos a 90°C en velocidad).  
  
Colamos la crema y la metemos en el sifón con dos cargas. Enfriar.
- Para el emplatado, ponemos la espuma de natillas de cama y la esponja de chocolate en trozos con un poco de cobertura de chocolate negro rallado y canela molida.