



DESSERTS · VEGETARIAN

Coves de fruita amb xocolata

🍴 4 servings 🔥 350 kcal

Ingredients

COVES

Massa brick (un rotlle)

Mantega fosa per pinzellar

FARCIT

2 plàtans

2 pomes

2 cullerades de mantega

4 cullerades de sucre morè

2 cullerades de mel

1 culleradeta de canyella (per a la poma)

PER ACABAR

Xocolata negra per fondre

PER SERVING

Protein	3.5 g
Fat	18 g
Carbs	45 g
Fiber	3 g

Method

COVES

- 1 Tallem la massa brick en quadrats.
- 2 Els pinzellem amb mantega fosa i els col·loquem en forma de creu, girats a 45° un sobre l'altre.
- 3 Posem aquesta forma sobre un motlle de flam cap per avall i en col·loquem un altre d'igual a sobre per assegurar la forma de cove.
- 4 Enforenem a 170 °C, foc dalt i baix amb ventilador, fins que les vores siguin ben daurades.
- 5 Retirem i desemmotllem amb molta cura.
- 6 Deixem refredar.

FARCIT

- 7 Tallem les pomes i els plàtans a trossets petits.
- 8 Fonem una cullerada de mantega a cada paella en dues paelles separades.
- 9 Afegim dues cullerades de sucre morè.

- 10 Incorporem la fruita (poma en una, plàtan a l'altra) i coem a foc mig fins que caramel·litzi.
- 11 Afegim una cullerada de mel a cada paella.
- 12 A la poma, hi afegim també la canyella.
- 13 Quan la fruita estigui tova, retirem del foc i deixem refredar en recipients de vidre.

PER ACABAR

- 14 Fonem la xocolata al bany maria i la reservem perquè estigui llesta quan la necessitem.
- 15 Posem una cullerada de xocolata fosa dins de cada cove i el movem suaument perquè l'interior quedi ben recobert.
- 16 Deixem que la xocolata s'endureixi.
- 17 Omplim els coves amb la fruita caramel·litzada.
- 18 Decorem amb fils de xocolata fosa per sobre.

TIPS

Servir al moment perquè la massa brick mantingui el cruixent.

