



# Aluat de choux

Dificultate mediu

Timp de preparare 20 min.

Timp total 2h

Mărime porție 18 bucăți

## Ingrediente

- 150 g apă
- 80 g unt nesărat, tăiat cuburi
- 1 priză sare
- 2 lingurițe zahăr (10 g) (opțional)
- 120 g făină
- 3 ouă (de 53-63 g)

## Valori nutritive

Calorii 300 kJ / 72 kcal

Proteine 2 g

Carbohidrați 6 g

Grăsimi 5 g

Fibre 0.2 g

## Preparare

1. Puneți în bol apa, untul, sarea și zahărul și cu coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare, aduceți la fierbere 5 min./100°C/viteza 1.
2. Adăugați făina și amestecați 20 sec./viteza 4. Scoateți bolul din soclu și puneți-l deoparte timp de 10 minute, pentru a permite compoziției să se răcorească.
3. Preîncălziți cuptorul la 200°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt și puneți-o deoparte.

4. Puneți din nou bolul în soclu și amestecați compoziția cu viteza 5, adăugând ouăle pe rând, prin orificiul din capac, pe cuțitul în rotație.
5. După ce ați pus ultimul ou, mai mixați 30 sec./viteza 5.
6. Transferați compoziția într-un poș și formați, pe tava de copt, bile (pentru choux) și bastonașe (pentru eclere), lăsând spații de 5 cm între ele. Coaceți 20-25 minute (200°C) sau până se rumenesc. Stingeți cuptorul și întredeschideți ușa, lăsând choux-urile în cuptor 10 minute, să se usuce. Scoateți tava din cuptor și lăsați-le să se răcească complet înainte de a le servi sau umple.

### **Obiecte utile**

cuptor, tavă și hârtie de copt, poș cu șpriț Ø 10 mm

### **Recomandări & Sfaturi utile**

- În Franța, acest aluat are diferite variante, care au nume diferite: choux à la crème, éclairs, gougères, profiteroles, chouquettes.
- Cu degetele ude, neteziți denivelările de pe choux înainte de a le coace.
- Dacă nu aveți un poș, tăiați colțul unei pungi rezistente pentru congelator și folosiți-o pentru a forma choux pe tava de copt.
- Puteți dubla rețeta: dublați toate cantitățile de ingrediente și urmați rețeta.
- Choux-urile pot fi umplute cu frișcă bătută, cu cremă de patiserie și servite cu fructe proaspete, pudrate cu zahăr.
- Umpleți choux-urile cu brânză cremă și verdeață proaspătă, pentru o variantă sărată.