



Retete Culinare Romanesti | bucatarasulmaxi.ro: Chec Tradițional de Casă - Rețetă Românească Pufoasă

Deserturi Ușor 70 min 10 portii Chef: Lucian

Checul tradițional de casă este unul dintre cele mai iubite deserturi românești, apreciat pentru textura sa pufoasă și gustul bogat. Preparat din ingrediente simple, precum ouă, făină, zahăr și lapte, acest chec este aromat cu vanilie și coajă de lămâie, iar stafidele sau nucile îi oferă un plus de savoare. Perfect pentru micul dejun, cafeaua de după-amiază sau mesele în familie.

Ingrediente

8 buc. ouă

200 g zahăr

200 g făină

100 ml ulei

100 ml lapte

2 plicuri zahăr vanilat

10 g praf de copt

1 linguriță coajă rasă de lămâie

50 g stafide sau nucă mărunțită

2 linguri cacao

1 buc. Un praf de sare

Mod de preparare

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C și tapetează forma de chec cu hârtie de copt sau unge-o cu unt și făină.
2. Separă albușurile de gălbenușuri.
3. Bate albușurile cu praful de sare până obții o spumă fermă.
4. Adaugă treptat zahărul și zahărul vanilat, mixând până când spuma devine lucioasă.
5. Într-un alt bol, amestecă gălbenușurile cu uleiul, laptele și coaja rasă de lămâie.
6. Încorporează amestecul de gălbenușuri în spuma de albușuri, amestecând ușor cu o spatulă.
7. Adaugă făina cernută împreună cu praful de copt și omogenizează delicat.
8. Încorporează stafidele sau nucile.
9. Împarte compoziția în două părți și amestecă pudra de cacao într-una dintre ele.

10. Toarnă alternativ cele două compoziții în forma de chec pentru a obține aspectul marmorat.
11. Coace timp de 45-50 de minute sau până când trece testul scobitorii.
12. Lasă checul să se răcească înainte de a-l scoate din formă și de a-l felia.