

Flan de manzana y coco

Descripción

A diferencia de otras frutas el principal componente del coco es la grasa, que es rica en ácidos grasos saturados, por lo que se recomienda que su consumo sea ocasional.

A mi personalmente, me gusta el coco fresco, pero no soy muy amiga del seco, o en polvo. Pero lo que me gusta de esta receta es que la leche se cuele y el coco no lo comes, aunque queda su toque. He de confesar que me gusta «ese toque» que le da el coco al flan.

Esta receta es de Eva Arguiñano y es muy fácil de hacer.

Ya sabéis que a los que no toleráis la leche o no os guste, siempre la podeis sustituir por leche de almendras, soja...! Aunque a lo mejor varía un poco el sabor.

Ingredientes: (Para 8 unidades dependiendo del tamaño de los moldes).

- * 4 huevos.
- * 2 manzanas, que no sean ácidas, medianas.
- * 40 gr de coco.
- * 700 ml de leche entera.
- * 230 de azúcar.
- * Chorrito de agua, gotas de limón.



Preparación:

Repartimos el azúcar, por un lado ponemos 130 gr y por otro 100 gr. Reservamos.

En una sartén echamos los 130 gr de azúcar y la ponemos al fuego suave, junto con un chorro de agua y unas gotas de limón. Vigilamos que no se nos queme, cuando este dorado lo vertemos en los moldes elegidos para nuestro flan.

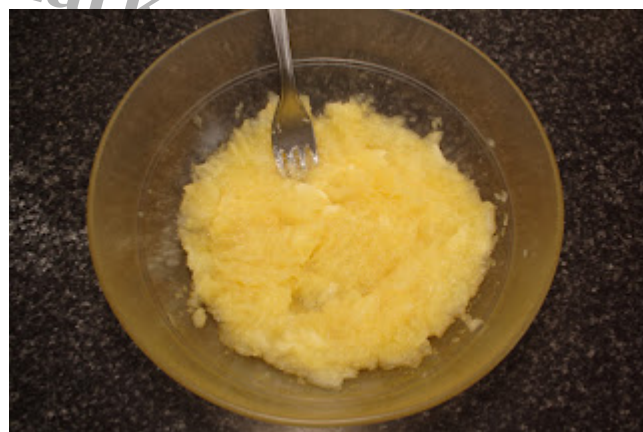




Pelamos las manzanas, las troceamos en pedazos menudos y las ponemos en un bol, tapado con film (dejando un hueco sin tapar) y las metemos en el microondas para que cuezan, durante 3 minutos. Si vemos que estan duras, las dejamos un poco mas. Una vez blandas, sacamos y aplastamos con un tenedor, no importa que quede algún trozo. Reservamos.



En un cazo ponemos a calentar (que no hervir), la leche, los 100 gr de azúcar y el coco. Removemos para que se disuelva el azúcar, y cuando este caliente retiramos. Reservamos.



Precalentamos el horno a 180 C.

En un
bol
grande
batimos
las
huevos,
con la
varilla
de la



batidora, hasta que queden espumosos, echamos la manzana y removemos para que se mezcle todo bien. Sobre este bol, ponemos un colador y colamos la leche, de forma que queda todo el coco en el colador.

Removemos para que quede todo bien incorporado y con ayuda de un cazo de sopa, vamos vertiendo la mezcla en los moldes. No deben quedar demasiado llenos.

Ponemos nuestros moldes en una fuente grande de horno para cocerlos a baño María. Para ello echamos agua en esa fuente, de forma que cuando hierva en el horno no se nos meta dentro de los moldes. Y esta fuente, a su vez, la pondremos sobre una bandeja de horno.



Introducimos la fuente con los moldes en la parte baja del horno y dejamos cocer durante 45 minutos a 180°C.

Sacamos del horno y del agua, esperamos que enfríen, tapamos los moldes con film y los metemos en el frigorífico.

Tendremos unos flanes distintos, con fruta y sabor a coco sin necesidad de comerlo.



Consejo: Se pueden hacer la vÃspera. Y si no tenÃ©is moldes pequeÃ±os, lo podeis hacer sin problema en un molde grande. Aunque ya no sean raciones individuales.

CategorÃa

1. Postres

Fecha de creaciÃ³n

julio 31, 2015

Autor

admin

default watermark