Flan de ayote

8 de Octubre, 2011

Chef: Carolina Coronado

Dificultad:	Rinde:	Duración:	Costo:
Medio	6 porc	60 min	Medio

Ingredientes:

- 1 trozo mediano de ayote fresco con semillas
- 1 ½ taza de leche de soya saborizada de vainilla
- 1/3 taza de azúcar
- 1 ½ cdita. de canela en polvo
- ½ cdita. de nuez moscada
- ½ cdita. de extracto de vainilla
- ¼ cdita. de sal refinada
- 2 huevos enteros
- 3 Claras de huevo
- ½ taza de sirope de maple liviano o sin azúcar
- 1/3 taza de almendras enteras
- 1/3 taza de semillas de ayote
- aceite en aerosol

Preparación:

1. Precaliente el horno a 325°F. Cocine el ayote en el microondas con poca agua. Extraiga la pulpa para obtener ¾ ó 1 taza. Reserve las semillas.

2. Combine en un tazón el ayote con la leche de soya, el azúcar, la canela, la nuez moscada, la vainilla, la sal y los huevos.

3. Rocíe con aceite en aerosol un molde cuadrado de 13 X 9 pulgadas (33 X 23 cm). Vierta la mezcla en el molde. Coloque sobre una bandeja de hornear, con 2 cm de agua caliente. Cocine durante aproximadamente 50 minutos o hasta que un cuchillo insertado salga limpio. Enfríe completamente sobre una rejilla, cubra y refrigere durante al menos 3 horas antes de servir.

4. Combine el sirope de maple con las almendras y semillas de ayote en un sartén pequeño. Deje hervir, baje el fuego y cocine hasta que la mezcla se espese un poco.

5. Corte el flan en 6 pedazos y sirva con la mezcla de almendras sobre platos individuales.

© 2014 Grupo Nación GN S.A. Todos los derechos reservados.

Todos los contenidos dentro de la dirección en Internet www.saboresenlinea.com son propiedad de Grupo Nación GN S.A.
Está prohibida su reproducción con fines de lucro.