Pau | al xup-xup



POSTRES · VEGETARIÀ

Pastís soufflé japonès de recuit de cabra

1h · 6 racions · 200 kcal

Ingredients

- Motlle de 15 cm
- **200 g** de recuit de cabra
- **30 g** de mantega
- **50 g** de llet de cabra
- **3** ous
- **20 g** de farina de rebosteria
- **15 g** de midó de blat de moro
- **65 g** de sucre

PER RACIÓ

Proteïnes	**7,6 g**
Greixos	**11 g**
Hidrats	**17 g**
Fibra	**0,1 g**

Elaboració

1. Posem el recuit, la mantega i la llet en un cassó al bany maria i els escalfem suaument. Només busquem que el recuit es desfaci i que tot plegat es converteixi en una crema fina i homogènia.
2. Retirem del foc i hi incorporem els rovells d'ou. Quan estan ben integrats, hi afegim la farina i la maizena tamisades, remenant fins a obtenir una massa llisa i sense grumolls.
3. A part, muntem les clares amb el sucre fins a obtenir un merengue ferm però encara brillant. N'incorporem primer una petita part a la crema per alleugerir-la i, després, la resta en dues o tres tandes amb moviments envoltants, intentant conservar al màxim l'aire del merengue.
4. Folrem un motlle de 15 cm amb paper de forn i encamisem la base (untema amb mantega i tamisem una mica de farina). Si és desmuntable, val la pena embolicar-ne la base amb paper d'alumini perquè l'aigua del bany maria no hi pugui entrar.
5. Aboquem la massa al motlle i li donem un parell de cops suaus sobre el taulell perquè desapareguin les bombolles més grans.

6. Col·loquem el motlle dins d'una safata amb aproximadament un o dos centímetres d'aigua calenta i el coem al bany maria. Comencem amb el forn preescalfat a 200 °C durant 20 minuts. Passat aquest temps, obrim la porta del forn uns instants perquè la temperatura baixi més ràpidament i la reduïm a 110 °C. Continuem la cocció 40 minuts més.

7. Quan el pastís és cuit, l'apaguem i el deixem reposar uns minuts amb la porta del forn lleugerament oberta. Això ajuda a evitar canvis bruscos de temperatura i que s'enfonsi de cop.

8. Finalment, el desemmotllem quan encara és tebi o després d'un lleuger refredat. El resultat és un pastís molt lleuger, delicat i esponjós, amb el gust fresc i làctic del recuit de cabra com a protagonista.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Pau | al xup-xup
cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup