Teresa



POSTRES · VEGETARIÀ

Flam d'ou tradicional al microones o al forn al bany maria

45min · 4 racions · 299 kcal

Ingredients

CARAMEL

- **40 g** de sucre
- **1 cullerada** d'aigua
- **1 cullerada** de suc de llimona

FLAM

- **0,5 litres** de llet
- **4** ous
- **100 g** de sucre
- Pell de mitja llimona
- Branqueta de canyella

PER RACIÓ

Proteïnes	**11 g**
Greixos	**9,4 g**
Hidrats	**43 g**
Fibra	**0,4 g**

Elaboració

CARAMEL

1. Posar el sucre, l'aigua i el suc de llimona en un recipient resistent
2. Fer-ho a foc suau fins que canviï de color
3. Vigilar que no es cremi, perquè amarga
4. Passar-lo al motlle o motlles

PREPARACIÓ

5. Posar la llet amb els 100 g de sucre, la pell de llimona i la canyella al microones fins que comenci a bullir (uns 4 minuts a 800 W)
6. Deixar en infusió fins que es refredi i colar
7. Amb la llet freda, afegir els ous i batre'ls una mica
8. Tornar a colar i posar al motlle caramel·litzat

MICROONES

9. Posar al microones 4 minuts a 800 W

10. Després 10-12 minuts més a 400 W o menys, és important que no bulli
11. Si convé, parar-lo cada 2 minuts un moment i continuar
12. Està fet quan punxant-lo pel centre, l'escuradents surt net

FORN TRADICIONAL

13. Posar els motlles en una safata amb 2 dits d'aigua calenta
14. Al forn tradicional a 170 °C uns 45 minuts
15. Està fet quan punxant-lo pel centre, l'escuradents surt net

REFREDAMENT I SERVEI

16. Deixar refredar i posar a la nevera unes hores
17. Desemmotllar a l'hora de servir
18. Decorar al gust

RECOMANACIONS

Es pot fer en motlles individuals o en un de gran. La textura és més fina fet al bany Maria. També es pot usar caramel líquid, que és més pràctic.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress