

Флан по -русски

Одна порция содержит примерно 195 Ккал. Флан- распространенное блюдо испанской кухни на основе яиц. Я предлагаю испечь (все фланы пекутся в печи) десерт на основе яиц, здесь я не отхожу от канонов испанской кухни. А дальше -только наши проверенные в выпечке продукты, благодаря которым калорий мало, а вкус получается изумительный. Даже золотистая корочка есть, как у настоящего карамельного флана! Интрига сохраняется- главное технология приготовления флана по-русски.

Теперь раскрываю карты, то есть тайну, из чего можно приготовить вкуснейший флан по -русски, который не стыдно поставить перед гостями.

Флан по-русски



Конечно, вам решать, раскрывать или нет все тонкости вашего десерта. Однако, вопросы о том, из чего такое воздушное и очень приятное на вкус блюдо приготовлено, будут задаваться при каждой дегустации!

Расход продуктов на шесть порций.

Флан по-русски. Необходимые продукты.



- Яйца куриные -3 шт.
- Молоко -80 мл.
- Сыр фета -50 -55 гр. (3-4 кубика)
- Лимон- 1 шт. (тертая цедра одного лимона)
- Сахар песок (лучше темный сахар) -60 гр. (6 ст.л. с горкой)
- Морковь -200 гр.(3 средние или 4 маленькие)

- Манная крупа -70 гр. (6 ст. л. с горкой)
- Сода не гашеная 2/3 ч.л.
- Масло сливочное -40 гр.
- Вода (лучше бутелированная) -400 мл.

Дополнительно: миксер или комбайн, керамические формочки или лист для выпекания.

Подсказка по точному объему молока : в одной столовой ложке 18 г молока.

Подсказка по точному количеству сливочного масла: один срез пачки масла весом 250 гр. весит 10 г. Срез делается тонким ножом, при этом толщина среза равна толщине лезвия ножа. Так легче запомнить этот способ.

Особенности технологии выпекания флана по-русски

Обратите внимание на пропорции компонентов. Мой совет — стараться выдержать указанные мною пропорции, в этом случае вкус будет максимально близок к тому, что называется Флан по-русски. Хотя надо быть готовым к тому, что каждый раз вкус будет несколько меняться, в любом случае это приятные сочетания продуктов. Результат стоит того, что поэкспериментировать.

Случайно переборщили с водой или молоком? В этом случае масса для выпекания будет слишком жидкая, и потребуются режим выпекания 220 °С, к тому же более продолжительный. Такие промахи потребуют дополнительных 20 минут выпекания при интенсивной температуре.

Очень важный момент — тщательное смешивание всех ингредиентов.

Флан по-русски. Выпекание в керамическом блюде.



В чем лучше выпекать флан? Для подачи удобнее порционные небольшие формочки с низкими бортами. При этом лучше не заполнять их под завязку, флан вздувается, ему нужно место для формирования зажаристой корочки. Смазывание формы маслом не требуется. Выпекание в керамическом блюде при всем кажущемся удобстве имеет недостаток. Разрезать на одинаковые порционные куски такое блюдо практически невозможно.

Приготовление флана по-русски.

Шаг 1. Кипятим воду, всыпаем манку, размешиваем и оставляем вариться ровно три минуты. Убираем с огня, но крышку не снимаем.

Шаг 2. Моем тщательно лимон, с него снимаем тонкий слой цедры и примешиваем ее к манке. Крышку держим на кастрюле.

Шаг 3. Добавляем в теплую массу сахар, размешиваем, чтобы он полностью растворился.

Шаг 4. Чистим и трем на мелкой терке морковь, примешиваем овощи в теплую массу. Добавляем сливочное масло, размешиваем. К этому времени смесь уже достаточно остыла, можно добавлять яйца и молоко и сыр фета.

Флан по-русски. Смешиваем в комбайне, добавляем соду.



Шаг 5. Для получения однородной массы очень рекомендую использовать миксер, комбайн и тому подобное. После нескольких секунд взбивания в миксере добавляем соду и еще раз взбиваем. Далее можно выливать в формочки или на лист.

Шаг 6. Выпекание в течение первых 20 минут при температуре 220 °С . Затем в зависимости от особенностей вашей духовки допекание на нижней позиции 5 минут при температуре 200 °С. Дополнительно допекание на верхней позиции может потребоваться, если золотистая корочка -отличительный признак качественного флана — не появилась по истечении первых двадцати минут выпекания.

В любом случае ваш флан будет готов, если консистенция будет такая же как у обычного омлета. По этой же причине распространенный способ проверки готовности выпечки с помощью зубочистки не подходит. Вам будет казаться, что выпечка сырая.

Флан по-русски



Дегустация флана -дело настолько ответственное, что именно на этом этапе выявляются все достоинства и погрешности технологии приготовления блюда. Чем запоминается вкус флана? Прежде всего тем, что терпкость лимона, причем, в меру выраженная, скрывает овощную компоненту. Вкус моркови не чувствуется! В итоге получается оригинальный десерт на основе яиц.

Обогатить вкусовую гамму флана можно при дегустации ромом, коньяком, корицей.

Приятной дегустации!

Ваше имя (обязательно)

Ваш e-mail (обязательно)

Тема

Сообщение

Отправить

Торт Банановый риф

Одна порция содержит 327 Ккал. Фруктовый торт –это настоящий праздник для любителей фруктов. К тому же, он отлично подойдет для случаев, когда хочется чего-нибудь необычного, но простого в приготовлении. Десерт содержит специи, хотя вкус не содержит ярко выраженного пряного оттенка. Это может быть интересно для тех, кто не очень любит специи в выпечке. Здесь они влияют, конечно, на вкус торта, но достаточно мягко, не заметно.

Полное соблюдение данного рецепта заключается в подборе формы для выпечки, у которой есть фигурные выемки, тогда вы получите настоящий банановый риф на тарелке. В качестве альтернативы подойдет съемная форма для выпечки, то есть со съемными бортиками.

Расход продуктов дан на шесть порций.

- Банан- 950 гр (5 шт.)
- Сахар темный -100 гр.
- Мука пшеничная- 70 гр.
- Яйцо куриное- 2 шт. (Используем только желтки)
- Маслосливочное- 50 гр.
- Бадьян- 1 шт. (звездочка)
- Грецкий орех- 2-3 шт.
- Водка или ром – 1 ст.ложка
- Сахарная пудра- ¼ ч.л. (для припудривания)
- Брусника сушеная- 30 гр.

Общая питательная ценность -1959 Ккал.



Сушеную бруснику можно заменить свежей или размороженной ягодой, однако, в таком случае ее следует добавлять в тесто в самом конце замеса, непосредственно перед тем, как поставить в печь.

Итак, начинаем с подготовки наших ингредиентов. Фрукты и орехи моем, очищаем от кожуры

и разминаем бананы вилкой, а орехи мелко рубим.

Просеиваем муку и оставляем ее в сторону.



Белки отделяем от желтков. Далее, растираем желтки с сахаром, добавляем бадьян.

Разминаем его с помощью скалки и добавляем к желткам.



Сушеную бруснику размельчаем острым ножом и также добавляем в смесь. Осталось капнуть водки или рома и тщательно размешать.

В отдельной емкости соединяем размятые бананы и муку, чередуя маленькие порции. При этом добавляем полученную желтковую смесь, и также по чуть-чуть. То есть, смешивая

немного муки с небольшим количеством бананов, примешиваем ложку смеси, не переставая тщательно размешивать до тех пор, пока не закончится и мука, и все остальное. (На данном этапе добавляется свежая или размороженная ягода, если она используется вместо сушеной как в рецепте).

Ставим в печь на 30 минут при температуре 180 С°. В зависимости от печи может потребоваться еще минут пять выпекания. Готовность торта проверяем сухой спичкой или аналогичным средством.



Вытаскиваем из печи и обязательно даем тарту Банановый риф остыть в форме. В противном случае он просто поломаётся. Осторожно вынимаем из формы, припудриваем сахарной пудрой. Этот чудесный и ароматный Банановый риф возник благодаря старательному следованию рецепту. Приятного аппетита!

Ваше имя (обязательно)

Ваш e-mail (обязательно)

Тема

Сообщение

Отправить
