

Valencia

Tempo



20'

Repouso



2h

Racións



4

Alérxenos

Alternativas

🥚 Ovos

🌱 Vegana

🥛 Lácteos



Flan de laranxa

O flan correspóndese cunha das sobremesas máis consumidas en todas as comunidades autónomas do territorio español

Ingredientes

1/2 l de zume natural de laranxa

0,25 l de nata líquida

A reladura dunha laranxa mediana

200 g de azucre moreno

1 vasiño de licor ou de auga

4 xemas de ovo

1 ovo enteiro

100 g de azucre branco

Elaboración

1. Prequentamos o forno a 180 °C e, en canto non alcanza a temperatura, vertemos o zume de laranxa nun cazo e cociñámolo con pouco lume para lle reducir o volume á metade.
2. Agregámoslle a nata mais a reladura de laranxa e, sen deixar de remexer, seguimos a cociñar con pouco lume durante outros 5 minutos.
3. Retirámolo do lume, pómolo a arrefecer e, no entre tanto, preparamos caramelo quentando noutro cazo o azucre moreno mesturado co licor ou coa auga.
4. Cubrimos dese caramelo escuro o fondo dos envases (poden ser vasos, cuncas, moldes...) en que se vai servir o flan e deixamos que se solidifique.
5. Nun cunco, batemos as xemas xunto co ovo enteiro e mais co azucre branco cun batedor de globo.
6. Engadímoslle a mestura do zume coa nata, xa fría, remexemos ben e repartímolo entre os envases en que verteramos o caramelo. Despois, colocámoslos dentro dunha fonte, apta para forno, con auga; hai que facer os flans ao baño maría.
7. Enfornamos durante uns 20 minutos, ata que a parte superior dos flans se doure lixeiramente (sinal de que xa callaron). Mentres cocen, temos que procurar que a auga da fonte non ferva; así, se é preciso, engádeselle máis auga fría.
8. Retiramos a sobremesa do forno e deixámola arrefecer fóra da auga e a temperatura ambiente. Logo, refrixerámola meténdoa na neveira durante, polo menos, 2 horas, antes de desenmoldala e servila.

Este, o flan de laranxa, pódese preparar con laranxa de Valencia, unha variedade moi popular en toda España e a cal conta coa Indicación Xeográfica Protexida «cítricos valencianos», que protexe e identifica diferentes especies tanto de laranxa, coma de limón e de mandarina.

Alternativas

Para a elaborarmos a versión ~~vegana~~, temos que trocar a nata líquida por unha crema vexetal de consistencia parecida, como é a de arroz, a de coco ou a de améndoas. Con respecto aos ovos, estes substituiríanse por unha combinación de ágar-ágar (en flocos ou en po), dado o seu efecto xelificante, e un pouco amidón, polo seu efecto espesante.