



# FLAN DE ZAPALLO FACILÍSIMO

SIN HORNO NI BAÑO MARÍA

## Ingredientes:

*estilo Marisol*

### Para el caramelo

- 6 cdas. de azúcar rubia
- 2 cdas. de agua

### Para el flan

- 1 lata de leche de coco (400ml)
- 2 tazas de leche de almendras (de soya o de vaca)
- 1½ taza de puré de zapallo
- Azúcar al gusto
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 8 gramos de agar-agar en polvo "KANTEN" (寒天<sup>かんてん</sup>), se vende en cajas o paquetes con bolsitas de 4g

## Preparación:

### CARAMELO:

En una sartén pequeña mezclamos el agua con el azúcar y calentamos por aprox. 5 min o hasta que empiece a burbujear y tornarse color miel (antes de que se quemé demasiado y se vuelva marrón oscuro).

Verter el caramelo en el molde, tratando de cubrir todo el fondo.

1. Puré de zapallo: Cocine el zapallo al vapor o cortado en trozos en el microondas con un poquito de agua. Perfore con un tenedor y si pasa suavemente está bien cocido. Retire la cáscara y triture la pulpa con un tenedor hasta que quede un puré uniforme (o use la licuadora pero no utilice agua).
2. En una olla juntar la leche de coco, el puré de zapallo, azúcar y la esencia de vainilla. Mezclar bien hasta desaparecer los grumos.
3. Aparte, disolver el agar agar en la taza de leche. Luego lo incorporamos a los demás ingredientes en la olla.
4. Mezclamos bien todo y recién encendemos la hornilla a fuego medio. Revolvemos con constantemente cuidando de que no hierva por aproximadamente 3 minutos.
5. Apagamos la hornilla y vertemos la mezcla en el molde previamente caramelizado.
6. Dejamos enfriar y luego lo llevamos a la refrigeradora por 2 horas aproximadamente.
7. Desmolde el flan sobre un plato o bandeja y sirva las porciones agregando un poquito de caramelo encima.

## 超簡単な パンプキン プリン

(オーブンまたは、湯煎)

### 材料

#### キャラメル:

粗糖	大さじ6
水	大さじ2

#### プリン:

ココナッツミルク	1缶(400ml)
アーモンドミルク(豆乳、牛乳も可)	2カップ
かぼちゃのピューレ	1½カップ
砂糖	(好みの量)
バニラエッセンス	小さじ1
粉末寒天	8g
(4gの小袋が数個入った箱が売られている)	

### 作り方

#### キャラメル:

小さなフライパンに水と粗糖を混ぜて、約5分間温める、湧き立って蜜の色になるまで温める(茶褐色に焦げないように注意する)。容器にすべてを注ぐ。

1. かぼちゃピューレ: かぼちゃは、皮をむいて一口大に切る。少量の水と共に電子レンジで温める。フォークで押し潰してみて、柔らかくなっていけば調理済み。皮を取り除いて、フォークで均一のピューレになるまで押し潰す(ミキサーを使う場合は水を入れない)。
2. 調理鍋にココナッツミルク、かぼちゃピューレ、砂糖、バニラエッセンスを一緒に入れる。固まりがなくなるまでしっかり混ぜる。
3. 粉末寒天は牛乳のカップに溶かしてから、鍋の材料と混ぜる。
4. よく混ぜたら、中火で温める。沸騰しないように約3分間、常にかき混ぜる。
5. 火を消して、キャラメルができた容器に注ぐ。
6. しばらくして冷めたら、冷蔵庫におよそ2時間入れる。
7. プリンを皿または、トレーに取出して、上にキャラメルをかける。

# Flan de Zapallo

*estilo Marisol*

FACILÍSIMO

SIN HORNO NI BAÑO MARÍA

Puede decorar con semillas de zapallo tostadas

