FLAN DE QUINUA *estilo Marisol*

(8 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de quinua
- 1 ramita de canela (opcional)
- 1 clavo de olor (opcional)
- ralladura de limón (opcional)
- 1 lata de leche condensada
- ½ litro de leche fresca (500ml)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 6 huevos

PARA EL CARAMELO:

- 6 cdas. de azúcar
- 3 cdas. de agua

Preparación:

COCINAR LA QUINUA:

- Lavar varias veces la quinua hasta que el agua quede transparente.
- Vaciar la quinua en una olla y agregar 2 tazas de agua, la ramita de canela, el clavo de olor y la ralladura de limón.
- Cocinar a fuego medio por unos 12 minutos hasta que casi no quede agua y apagar el fuego.
- Dejar escurrir la quinua en un colador y retirar la canela y el clavo.

PREPARAR EL 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 queme demasiado y se vuelva marrón oscuro).
- Verter el caramelo en el molde, tratando de cubrir todo el fondo.

PREPARACIÓN DEL FLAN:

1. Precalentar el horno a 175°C
2. Licuar la quinua con la leche fresca, la leche condensada, la esencia de vainilla y los huevos hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Vaciar la mezcla en el molde acaramelado.
4. Hornear en baño maría por una hora aproximadamente.
5. Pasado el tiempo, sacar del horno y dejar enfriar completamente para luego refrigerar.
6. Desmoldar con cuidado sobre un plato o bandeja, cortar y servir cada porción bañándola con un poco de caramelo y...
¡a disfrutar de un postre rico, fresquito y nutritivo!

Quinua, leche condensada, canela entera, clavo de olor, esencia de vainilla
キヌア, 練乳, シナモンスティック, クローブ, バニラエッセンス

Pídalos en
KYODAI market
kyodaimarket.com

Tips

* En el baño maría, el agua del recipiente donde se coloca el molde, debe llegar más o menos a la mitad de la altura del molde.
* Puede usar vasos refractarios en lugar de un molde si desea servir porciones individuales por separado.

おすすめ

・湯煎にかけるときは、天板に型の高さの半分ぐらいまで水を張ってください。
・個別の容器で作りたい場合は、型の代わりに耐熱カップを使用できます。

マリソル風の キヌア・フラン

（キヌア 入れプリン）

材料　8個分

キヌア	½ カップ
シナモンスティック 1	お好みで
クローブ 1	お好みで
レモン表皮すりおろし 少々	お好みで
練乳	1缶
牛乳	500ml
バニラエッセンス	大さじ1
卵	6個
粗糖	大さじ6
水	大さじ2

作り方

キヌアを調理する：

- 水が透明になるまでキヌアを数回洗います。
- 鍋に移し、水 2カップとお好みでシナモンスティック、クローブ、レモン表皮すりおろしを加えます。
- 中火で水がほとんどなくなるまで約12分間加熱し、火を止めます。
- キヌアをザルに移し、シナモンとクローブを取り除き、水切りしておく。

キャラメルの作り方：

- 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。

フラン（プリン）の作り方：

1. オーブンを175°Cに予熱します。
2. ミクサーにキヌア、牛乳、練乳、バニラエッセンス、卵を入れ、均一なるまで混ぜ合わせます。
3. 混ぜた物をキャラメルの上に、型に注ぎます。
4. 湯煎で約1時間焼きます。
5. その後、オーブンから取り出し、完全に冷ましてから冷蔵庫に入れます。
6. 慎重に型から外し、大皿またはトレイの上にのせます。食べやすい大きさにカットし、キャラメルソースをかけて食べます。... 濃厚で新鮮で栄養価の高いデザートをお楽しみください！

Por: MARISOL
Foto: Gabriela Nakayoshi

Flan de Quinua

estilo Marisol

キヌア・フラン

Cortar y servir cada porción bañándola con un poco de caramelo

食べやすい大きさにカットし、キャラメルソースをかけて食べます。