

Flan de Sandía

Flan de Sandía, un postre fresco y rico para el verano aprovechando la mejor temporada de las sandía y el calor de esta estación.

ingredientes

- 1 kg de Sandía sin la corteza
- 120 gr de Azúcar
- 12 laminas de Gelatina Neutra
- 100 ml de Nata (se puede sustituir por leche evaporada o por agua)

elaboración Flan de Sandía

Cogemos la sandía (es mejor comprar de la que no tiene pepitas) le quitamos la corteza, cortamos la carne en trozos y si tiene pepitas se las quitamos.

Ponemos todos los trozos de sandía ya limpios en un robot de cocina, incorporamos el azúcar y trituramos todo, subiendo y bajando la velocidad de nuestro robot, debe quedar lo más triturado posible.

Sacamos un poco e introducimos las laminas de gelatina para que se hidraten.

Ponemos el resto, que tenemos en el vaso del robot en un cazo y lo calentamos a unos 40º aproximadamente, incorporamos la nata y la gelatina que teníamos hidratándose.

Vamos removiendo con unas varillas hasta que la gelatina se disuelva por completo, para esto no hace falta mucho calor y jamás se debe dejar que llegue a hervir.

Ahora pasaremos a ponerlo en flaneras individuales o del

tamaño que mas os guste, habrá que tenerlo en la nevera un mínimo de 3 horas.

Pasado este tiempo ya tendremos nuestro flan de sandía.

Es un postre refrescante y que si queréis hacerlo con menos calorías sustituir el azúcar por azúcar de abedul y la nata por agua.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.