

## Flan clásico



**Autor:** PRO RS / DOWN ESPAÑA

**Tiempo:** 2 horas de preparación/ 4 horas de reposo

**Para:** 6 personas

## Preparación

1. Cubrir el fondo de 6 flaneras individuales con caramelo líquido.
2. En un cazo, echar ½ litro de leche entera.
3. Poner el cazo en el fuego.
4. Lavar 1 limón.
5. Pelar el limón.
6. Echar las cáscaras del limón en el cazo con la leche.
7. Encender el fuego.
8. Cocinar a fuego medio.
9. Cocinar hasta que esté a punto de hervir.
10. Cuando empiece a hervir quitar el cazo del fuego.
11. Apagar el fuego.
12. Tapar el cazo con un plato.
13. Dejar reposar 30 minutos.
14. Cascar 4 huevos en un bol mediano.
15. Batir 4 huevos con unas varillas.
16. Para separar la yema de la clara de los 2 huevos que quedan, seguir estos pasos.
17. Cascar 1 huevo sobre un vaso con mucho cuidado para que no se caiga la yema.



## Ingredientes:

- » Caramelo líquido.
- » ½ litro de leche.
- » 6 huevos grandes.
- » 1 limón.
- » 150 g de azúcar avainallado.

18. Pasar la yema de una mitad de la cáscara a la otra mitad de la cáscara, para que vaya cayendo la clara en el vaso.
19. Echar la yema en el bol con los huevos batidos.
20. Repetir con el otro huevo, separar la yema y echarla en el bol.
21. Batir con unas varillas.
22. Echar 150 g de azúcar avainillado en el bol del huevo batido.
23. Remover con unas varillas con suavidad para que no se forme espuma.
24. Echar la leche en el bol del huevo.
25. Remover con las varillas con suavidad para que no se forme espuma.
26. Colar la mezcla sobre otro bol mediano con un colador.
27. Echar la mezcla en las 6 flaneras individuales.
28. Colocar las 6 flaneras en la fuente honda para horno.
29. Echar agua fría en la fuente, hasta la mitad de las flaneras.
30. Encender el horno a 160 grados.
31. Con la ayuda de unas manoplas, meter en el horno la fuente.
32. Cocinar durante 40 minutos a 160 grados.
33. Con ayuda de unas manoplas, sacar del horno la fuente. Apagar el horno.
34. Dejar que se enfríen los flanes.
35. Cubrir las flaneras con papel film transparente.
36. Meter en la nevera 4 horas como poco, hasta que el flan esté durito.
37. Para sacar los flanes de las flaneras, seguir estos pasos.
38. Quitar el papel transparente de las 6 flaneras.
39. Pasar un cuchillo por el borde interior de una flanera.
40. Poner un plato sobre una flanera.
41. Dar la vuelta, sujetando con una mano la flanera y con la otra mano el plato.
42. Golpear el culo de la flanera.
43. Tirar hacia arriba de la flanera para que salga el flan.
44. Repetir con las 5 flaneras que quedan.

## ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

## 🍴 Consejos

- Para separar la yema de la clara se puede usar un separador de claras. Poner el separador sobre un vaso, y echar el huevo en él. Dejar que escurra la clara en el vaso.
- El flan es un postre estupendo para un día de fiesta.
- Si no estás a dieta puedes servir el flan con un poquito de nata montada.

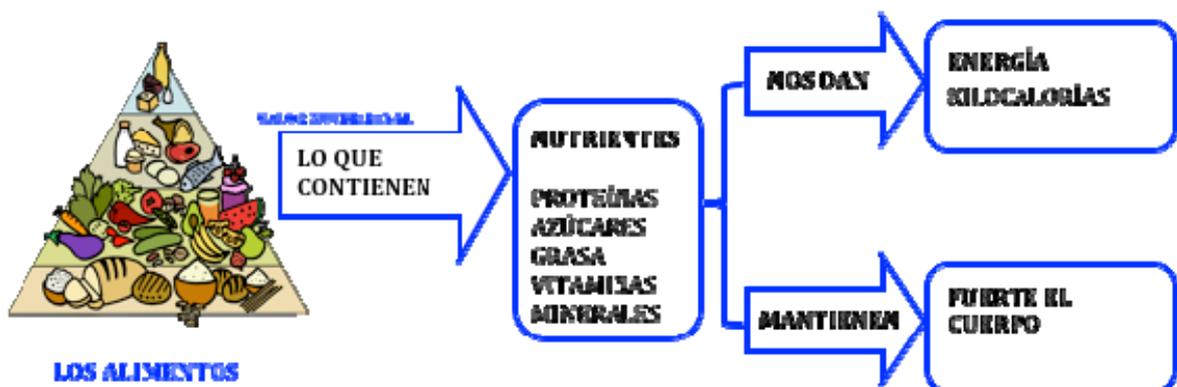


Separador de claras

## 🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 143 Kcal que contienen 5 g de proteínas, 20,4 g de hidratos de carbono y 4,6 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Por ser un postre con una gran cantidad de hidratos de carbono y azúcar debemos comerlo sólo en ocasiones especiales.
- Es un plato rico en yodo que es muy bueno para la salud. El yodo ayuda a procesar los hidratos de carbono. El yodo fortalece el cabello, la piel y las uñas.



## Ingredientes

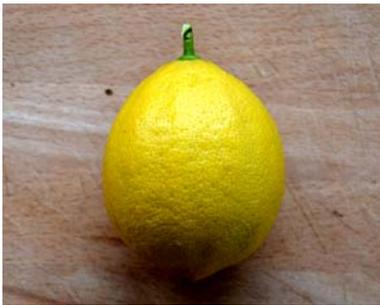
½ litro de leche



6 huevos



1 limón



Azúcar avainillado



Caramelo líquido



## Utensilios

6 flaneras



Cazo



Pelador



Bol mediano



Varillas



Vaso



Colador



Cucharón



Fuente de horno



Cuchillo



Platos



## Preparación con imágenes

1



Cubrir el fondo de 6 flaneras con caramelo líquido

2



Echar en un cazo, ½ litro de leche

3

Poner el cazo en el fuego

4

Lavar un limón

5



Pelar el limón

6



Echar la piel de limón  
en el cazo con la leche

7

Encender el fuego

8



Cocinar a fuego medio

9

Cocinar hasta que esté a punto de hervir

11

Cuando empiece a hervir la leche, quitar el  
cazo del fuego

12

Apagar el fuego

13

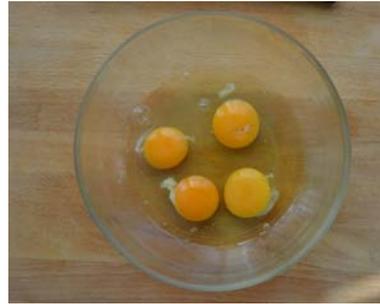
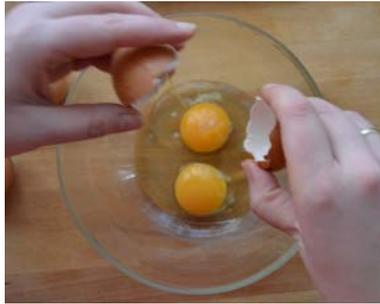


Tapar con un plato

13

Dejar reposar 30 minutos

14



Cascar 4 huevos en un bol mediano

15

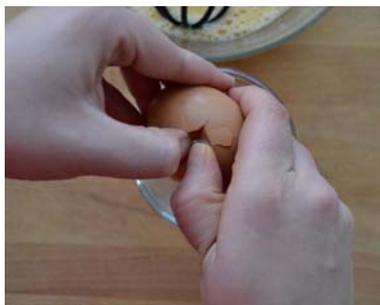


Batir los 4 huevos con unas varillas

16

Para separar la yema de la clara de los 2 huevos que quedan, seguir estos pasos

17



Cascar sobre un vaso 1 huevo con cuidado para que no se caiga la yema

18



Pasar la yema de una mitad de la cáscara a la otra mitad de la cáscara para que vaya cayendo la clara en un vaso

19



Echar la yema en el bol con los huevos batidos

20



Repetir con el otro huevo, separar la yema y echarla en el bol

21



Batir con unas varillas

22



Echar 150 g de azúcar avainallado en el bol del huevo batido

23



Remover con las varillas, con suavidad para que no se forme espuma

24



Echar la leche en el bol del huevo

25



Remover con las varillas con suavidad para que no se forme espuma

26



Colar la mezcla sobre otro bol mediano con un colador

27



Echar la mezcla en las 6 flaneras individuales

28



Colocar las 6 flaneras en una fuente para horno

29

Echar agua fría en la fuente, hasta cubrir la mitad de las flaneras

30

Encender el horno a **160 grados**

31

Con la ayuda de unas manoplas, meter la fuente en el horno

32

Cocinar durante **40 minutos a 160 grados**

33



Con ayuda de unas manoplas, sacar la fuente del horno

34

Dejar que se enfríen los flanes

35

Cubrir las flaneras con papel film transparente

36

Meter en la nevera 4 horas como poco, hasta que el flan esté durito

37

Para sacar los flanes de la flanera, seguir estos pasos

38



Quitar el papel film transparente de las 6 flaneras

39



Pasar un cuchillo por el borde interior de una de las flaneras

40



Poner un plato sobre una flanera

41



Dar la vuelta, sujetando con una mano la flanera y con la otra mano el plato

42

Golpear el culo de la flanera

43



N PROVE



Tirar hacia arriba de la flanera para que salga el flan

44

Repetir con las 5 flaneras que quedan

MUY BUEN PROVECHO!!