

CREMĂ DE ZAHĂR ARS



Textura unei creme de zahăr ars bine făcută constituie mai mult de jumătate din farmecul acestui desert. Sosul acela de zahăr caramelizat împreună cu crema fină încheagă perfect...Mmm... Nu este de mirare că acest preparat se poate găsi, cu diverse variații, în bucătăria oricărei țări. Nu este greu de făcut, însă trebuie avut mare grijă la manipularea caramelului întrucât este extrem de fierbinte. Pentru aroma de vanilie recomand doar extracte naturale sau păstăi. Lăsați esențele de vanilie făcute din propilenglicol în anii '80, acolo unde le este locul!

Ingrediente

- Opt ouă
- Un litru lapte
- 200 g zahăr pentru cremă + 150 g pentru sosul caramel
- O păstaie de vanilie
- Un praf de sare

Echipament necesar

- Oală care se poate băga la cuptor

Sau

- Oală și forme pentru porții individuale (se pot înlocui cu cești simple de ceai)

Mod de preparare

Se pune zahărul în oală și se pune pe foc mic. Se amestecă cu lingura de lemn până când devine un lichid clar, maroniu-roșcat - caramelul.

Cu mare grijă (zahărul topit are temperaturi de peste 150 grade), se rotește oala de mai multe ori până când atât pereții, cât și fundul sunt acoperite cu un strat generos de caramel. Dacă se folosesc forme din sticlă sau ceramică, acestea se încălzesc întâi 15 minute în cuptor, apoi se toarnă caramelul în ele, rotindu-se pentru tapetarea pereților. Dacă s-a întărit prea repede, se poate reîncălzi puțin.

Se lasă să se răcească. Va crăpa cu zgomot și se va forma un model foarte frumos cu crăpăturile, dar care nu va fi vizibil în produsul final, deci pozați-l acum 😊

Manual sau cu mixerul, se amestecă ouăle cu cele 200 g de zahăr, praful de sare și semințele de vanilie, apoi se subțiază amestecul adăugând laptele treptat.

Se toarnă compoziția obținută în vasul sau vasele care conțin stratul de caramel răcit.

La cuptorul preîncălzit se poate proceda în două feluri:

1. Se pun oala sau formele într-o tavă cu pereți înalți umplută cu apă până la jumătate, se setează temperatura medie (180 grade) și se completează cu câte puțină apă rece din 10 în 10 minute astfel încât să nu ajungă să fiarbă - prin această metodă, interiorul cremei iese complet fin, fără bule de aer
2. Metoda mai simplă dar în urma căreia va rezulta crema cu câteva bule de aer (fără nicio diferență la gust), este să se pună pur și simplu vasele în cuptor, primele 20 de minute la temperatura cea mai mică (120 grade), urmând ca apoi să se mărească temperatura la 180 grade următoarele 40 de minute

Crema este gata când nu mai este lichidă în centru. Se verifică mișcând puțin oala sau formele. Dacă tremură în mijloc ca o gelatină e gata.

Acum, se poate servi direct din oală, cu lingura fără a aștepta nici măcar să se răcească sau dacă aveți niște pretenții totuși, trebuie să o lăsați să se răcească, apoi să o puneți la frigider minim două-trei ore sau peste noapte, urmând ca apoi să o răsturnați pe o farfurie și să o tăiați felii. Răsturnarea se poate face ușor punând deasupra farfuria de servire, apoi răsturnând oala cu o mișcare fermă. Desigur, dacă ați folosit forme individuale, se pot servi așa, după ce s-au răcit în frigider.

Informații nutriționale

Crema de zahăr ars este o modalitate plăcută de a consuma lactate. Multă lume nu poate consuma lapte, dar puțini au probleme cu consumul de dulciuri care conțin lapte. O posibilă explicație este aceea că dulciurile conțin zahăr, iar acesta oferă energie rapidă organismului, sistemul digestiv devenind capabil să extragă nutrienții din lactate. În caz contrar, nutrienții rămân la dispoziția bacteriilor, a căror dezvoltare exacerbată duce la disconfort abdominal, la flatulență sau la alte probleme asociate consumului de lapte.

Rețetă din cartea

[40 De Rețete Pro Metabolism](#)

©Adrian Călin Țurcanu / Asociația Vibrații