

Crème caramel

Żółtka, których jest w tym przepisie sporo zawierają nieco tłuszczu, ale są za to bogate w witaminę A, ryboflawinę, kwas foliowy i niacynę. Poza tym jest w nich obecne żelazo, witaminy z grupy B, fosfor i witamina E.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

7

SKŁADNIKI:

1 i 1/3 szklanki (300 g) cukru
2 szklanki (500 ml) mleka
1 szklanka (250 ml) chudego skondensowanego mleka
6 pasków świeżej skórki z pomarańczy
4 jajka
2 białka
1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsyp do małego garnka 3/4 szklanki (165 g) cukru i wlej 1/2 szklanki (125 ml) wody. Doprowadź do wrzenia na dość dużym

ogniu i gotuj 5 minut, aż karmel nabierze bursztynowego koloru. Przelej go do 8 żaroodpornych kokilek o pojemności 180 ml, tak by pokrył całe dno każdego naczynka. Ustaw kokilki w brytfannie lub w żaroodpornym naczyniu.

2) Do innego garnka wlej oba rodzaje mleka. Dodaj 1/3 szklanki (75 g) cukru i skórkę pomarańczy. Podgrzewaj na średnim ogniu. Gdy mleko zacznie wrzeć, zestaw je z ognia, przykryj i odstaw na 30 minut. Po upływie tego czasu usuń skórkę pomarańczy.

3) Nagrzej piekarnik do 160°C. W dużej misce utrzyj jajka z białkami, ekstraktem waniliowym i pozostałym cukrem. Wlej mleko przez sitko. Ubij masę trzepaczką lub mikserem.

4) Wlej tak przygotowany krem do kokilek. Ostrożnie nalej tyle gorącej wody do brytfanny, by sięgała do połowy wysokości naczynek. Zapiekaj deser 45 minut, aż krem się zetnie (nóż wetknięty w środek powinien pozostać po wyjęciu czysty).

5) Wyjmij kokilki z brytfanny, ostudź na metalowej kratce i wstaw do lodówki. Oстрыm nożem oddziel cre`me caramel od ścianek kokilek i wyłóż na talerzyki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA zawiera 256 kcal, 9 g białka, 6 g tłuszczu (w tym 3 g tłuszczów nasyconych), 44 g węglowodanów (w tym 44 g cukru), 0 g błonnika, 106 mg sodu