

Sobremesas Bolos

Flan Pasteleiro de Café

45 min. Médio Económico 4 doses

Ingredientes

4 ovos
125 g de açúcar
200 ml de Natas LONGA VIDA
80 g de amido de milho
760 ml de leite
1 taça de café (já preparado)

Informação nutricional

Energia	496,9 kcal	25%*
Proteínas	12,0 g	24%*
Lípidos	8,3 g	12%*
Hidratos de Carbono	70,4 g	27%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Forrar uma forma de abrir (usei uma de 18 cm de diâmetro) com papel vegetal e reservar; Num tacho, levar a ferver o leite, o café e as natas. Retirar e reservar.
2. Num recipiente, bater os ovos com o açúcar até obter um preparado mais esbranquiçado. Acrescentar o amido de milho e misturar.
3. Voltar a levar a mistura do leite e natas a ferver e, quando ferver, adicionar a mistura dos ovos, açúcar e o amido de milho e misturar bem. (Nota: Para ser mais fácil e não formar grumos eu costumo retirar para uma tigela o leite aquecido e misturar fora do tacho!)
4. Levar de novo ao lume, até ferver mas em lume brando e mexendo para não agarrar ao fundo. Quando o creme estiver espesso, colocar na forma, alisar com a ajuda de uma faca e deixar arrefecer.
5. Depois de frio, levar ao forno pré-aquecido a 200ºC até ficar dourado e consistente (uns bons 40 minutos). Convém ir vigiando pois, por vezes, o creme, ao entrar em ebulição, tende a transbordar da tarteira.
6. Deixar arrefecer bem antes de tentar desenformar.