Flan de amaranto con biscottis de oliva

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Biscottis de pistachos, limón y oliva

Jugo de Limón: 3 cdas.
Sal de mar fina: 2 g
Harina 0000: 115 grs.
Harina integral: 115 Cantidad necesaria
Cascara de naranja: 1 Unidad
Cascara de limon: 1 Unidad
Pistachos: 180 grs.
Huevos: 2 Unidades
Azúcar orgánica: 150 grs.
Extracto de vainilla: 1 cdita.
Aceite De Oliva: 6 cc
Polvo de hornear: 1 cda.

Chandra Chai (sin cafeína)

Leche de soja: 1 Taza
Agua: 5 Tazas
Miel: 3 cdas.
Canela en rama: 1/2 Unidad
Semillas de cardamomo: 1 cda.
Clavos De Olor: 2 Unidades
Pimienta en grano: 4 cdita.
Vaina de vainilla: 1/2 Unidad
Polvo 5 especias: 1/2 cdas.
Semillas de hinojo: 1 cda.

Flan

Puré de manzanas: 1 k
Amaranto (Trigo de mote): 100 g
Azúcar orgánica: 150 grs.
Leche: 1/2 L
Huevos: 4 Unidades
Extracto de vainilla: 1 cdita.

Sorbet de chocolate

Agua: 400 cc
Azucar impalpable: 300 grs.
Canela en rama: 1 Unidad
Cacao Amargo: 60 grs.

Preparación de la Receta

Flan

- Coloque en una olla el **amaranto** y lleve a fuego hasta tostarlos levemente.
- Coloque los huevos en un bowl y bata hasta romper el ligue, luego incorpore el azúcar, el extracto de vainilla, la leche y puré de manzanas cocidas, mezcle y por ultimo añada el *amaranto* tostado, mezcle nuevamente.
- Vierta la preparación en una budinera con una base de caramelo, cubra con papel aluminio y cocine a baño maría en horno precalentado a fuego medio durante 1 hora aproximadamente.

Sorbet de chocolate

- Coloque el agua en una olla junto con la rama de canela y azúcar impalpable, lleve a fuego y una vez disuelta el azúcar retire.
- Coloque el cacao en un bowl y vierta encima la preparación anterior, mezcle bien y reserve en la heladera
- Transcurrida 1 hora de reposo, retire, mezcle y deje reposar nuevamente en la heladera, repita el procedimiento 3 veces más.

Biscottis de pistachos, limón y oliva

- Coloque en un bowl ambas harinas, azúcar, pistachos previamente peleados y tostados, ralladura de *limón*, ralladura de *naranja* , polvo de hornear y sal, mezcle, forme un hueco en el centro y agregue el extracto de vainilla, el *jugo* de *limón*, aceite de oliva y los huevos, mezcle comenzando desde el centro hacia fuera luego amase.
- Separe la masa en dos partes iguales y con las manos de forma de rollo.
- En una placa con papel *manteca* disponga los rollos y cocine en horno precalentado a 150ºC durante 35 minutos aproximadamente.
- Retire y deje enfriar, luego corte en rodajas.

Chandra Chai

- Coloque todos los ingredientes secos en un mortero y machaque, luego en una olla con abundante agua coloque las semillas machacadas y lleve a fuego, una vez que rompa el hervor deje reposar unos minutos.

Armado

- Sirva en un plato una porción de flan y acompañe con una quenelle del sorbet de *chocolate*.

Presentación

- Acompañe con los biscottis.
- Sirva el te de chandra chai, córtelo con leche y endulce con miel.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- El *amaranto* contiene un balance casi perfecto de aminoácidos para formar la proteína humana.
- El cacao amargo es una buena elección para preparar algo dulce ya que los derivados del cacao como el *chocolate*, son una importantísima fuente de energía
- La *manzana* es una de las frutas más fáciles de digerir, es depurativa y se puede utilizar en diversas preparaciones.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/flan-de-amaranto-con-biscottis-de-oliva