

59.- Flam al microones

<http://www.receptesdelaquima.cat/Inici/flammicroones.html>

Quan jo era joveneta, la meva tieta, la Nuri, feia uns flams molt bons. Sempre en portava un o dos quan hi havia un dinar familiar. Ella els feia de vainilla o amb nous. Els feia grans i els coïa amb l'olla exprés. Jo li vaig demanar la recepta i durant força temps els vaig fer iguals. Ara però, com que som dos a casa he adaptat la recepta –respectant sobre tot les proporcions dels ingredients- per fer un petit flam per dues persones al microones. Costa molt poc fer-la. Aquí la teniu.

Ingredients per a 2 persones

50 ml de llet

Un ou

Una cullerada sopera de sucre

1 culleradeta de cafè de maizena

50 g de nous

1 cullerada de sucre caramel·litzat

Elaboració

Posar tots els ingredients menys el sucre caramel·litzat al pot del braç elèctric i triturar-ho bé. Si no voleu posar-hi nous, podeu substituir-les per ametlles torrades o també per una mica d'essència de vainilla o de llimona.

En un bol de vidre petit posar-hi una cullerada gran de sucre caramel·litzat del que ja venen preparat. Escampar-lo amb el dit a la base i pels voltants del bol. Afegir-hi la barreja.

Tapar-ho amb un film de plàstic i coure-ho al microones durant un min i mig. Comprovar que està cuit mirant que la part superior estigui solidificada. Val més coure'l poc temps i si cal, afegir 30 segons que coure'l massa perquè en aquest cas queda massa dur. Deixar-ho refredar a la nevera i posar-lo en un plat per servir-lo.