

**Cake de Zanahoria y Castaña sobre
Crema Inglesa con Merengue y
Chocolate negro.**

CAKE

de Zanahoria y Castaña sobre Crema Inglesa
con Merengue y Chocolate Negro



Amanece soleado y cálido a pesar de encontrarnos en la mitad de noviembre. Fecha ideal para el comienzo de mi particular adviento como «culinaire blogger» en la que empezar a ofreceros desglosadamente un menú completo con el que

celebrar las próximas navidades.

Fechas señaladas en el calendario que se suponen de exaltación de la paz y el amor, independientes y ajenas ya, en muchos casos, a su origen religioso.

Días de sentimientos encontrados, de dulces reencuentros y amargas ausencias permanentes; de disfrutar de la familia y amigos. Todo ello, como siempre, entorno a la mesa.

Una mesa que en casa vestimos con nuestras mejores galas para celebrar, hoy más que nunca, que estamos vivos y que queremos, a pesar del mundo, seguir estándolo a ser posible felices y con libertad.

Así, a lo largo de las siguientes semanas os propondré diferentes elaboraciones ideales para conquistar y agasajar a vuestros comensales.

Arrancamos esta serie de sugerencias con un delicioso postre navideño. Un Cake de Zanahoria y Castaña sobre Crema inglesa con Merengue y Chocolate Negro que, además de ser apto para celíacos, tiene la ventaja de poder prepararse con antelación necesitando poco tiempo para su montaje a la hora de servirlo. El broche perfecto para una cena festiva del que aquí os dejo la receta.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



Cake

de Zanahoria y Castaña sobre Crema Inglesa

con Merengue y Chocolate Negro

Ingredientes

para 6 o 12 personas (dependiendo del tamaño de la ración)

Para el Cake (bizcocho)

200 gr de Zanahoria* cortada en trocitos.

200 gr. de Harina de Castañas*.

200 gr. de Azúcar Moreno.

100 gr de Aceite* de Oliva Virgen Extra.

1 Copa pequeña de Anís.

4 Huevos* L.

1 Cucharadita de Canela en Polvo.

1 Sobre de Levadura Royal (16 gr).

1 Cucharada de Mantequilla o Margarina (para engrasar el molde).

Material

Vaso eléctrico, thermomix o batidora (cualquiera nos vale).

Bol apto para microondas.

Molde para hornear rectangular.

Papel Vegetal para horno.

Papel de Film.

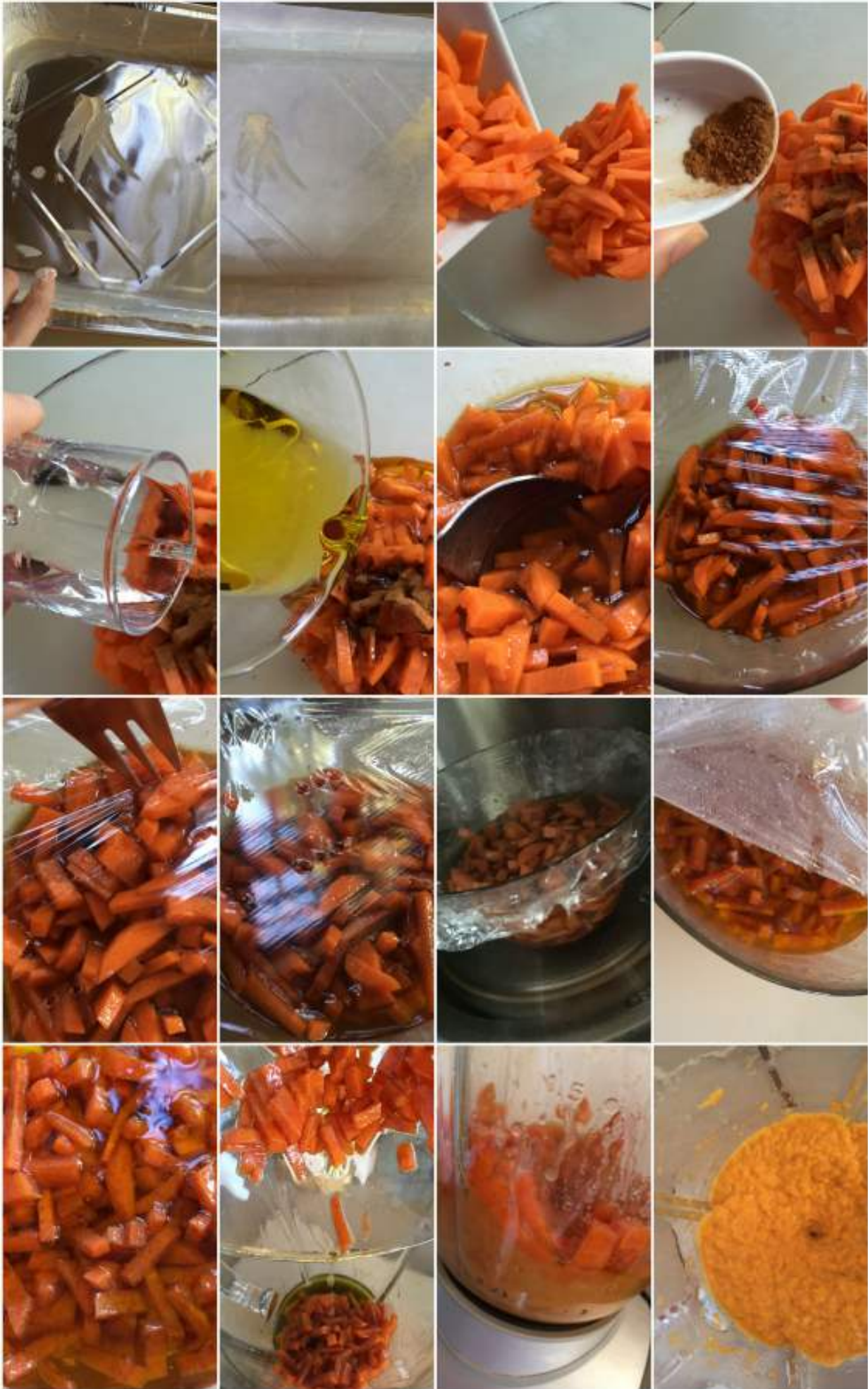




Paso a Paso

Comenzamos preparando el molde donde hornearemos el bizcocho, pintándolo con la mantequilla o margarina y forrándolo con el papel de hornear. Esto no facilitará enormemente el desmoldado posterior. Reservamos.

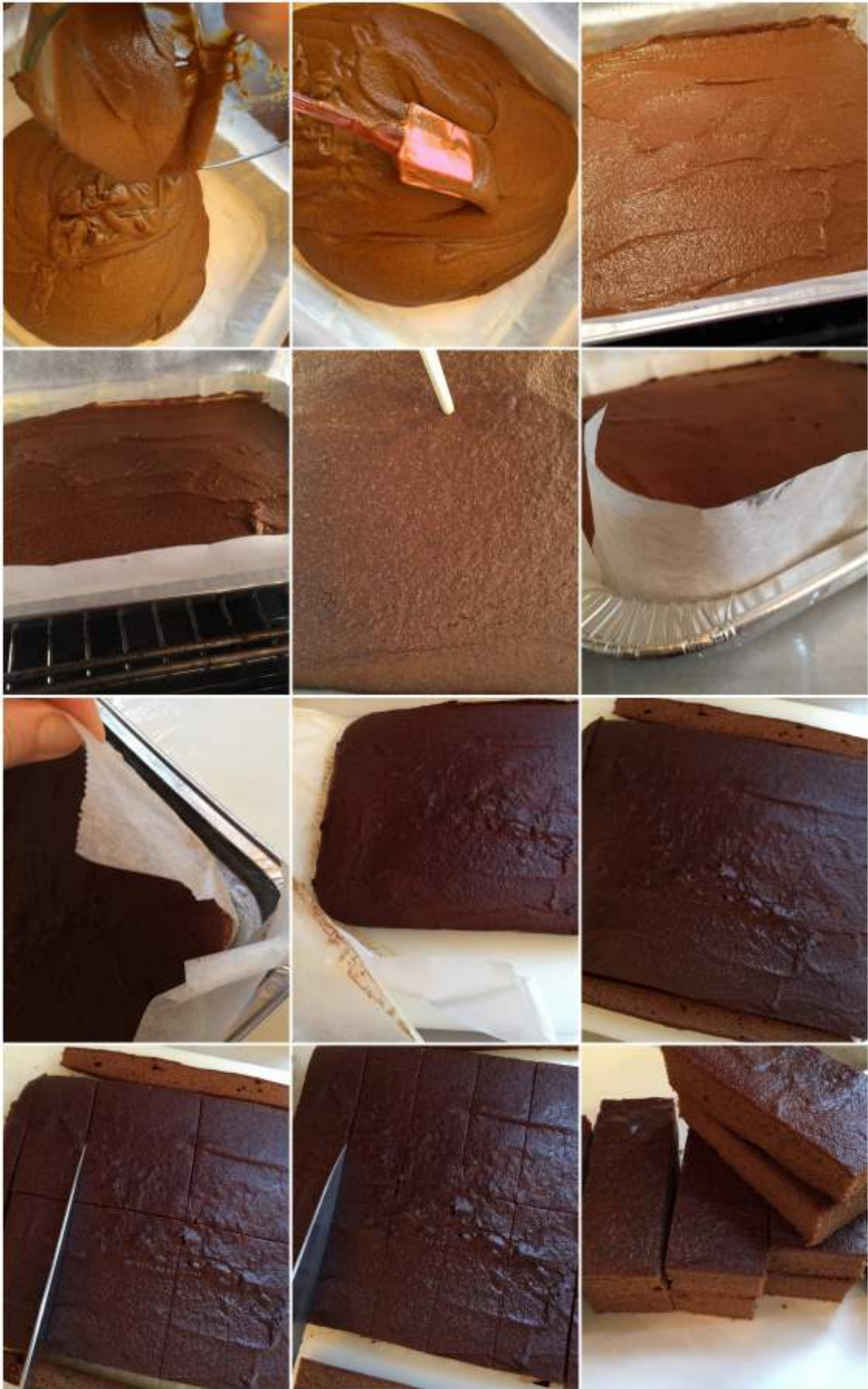
Ponemos en el bol la zanahoria troceada, la canela en polvo, el anís y el aceite. Lo mezclamos y tapamos con el papel de film, que agujerearemos con un tenedorcito antes de meterlo al microondas, y cocinamos la mezcla durante 5 minutos a máxima potencia. Sacamos del micro, retiramos el film con cuidado de no quemarnos y dejamos enfriar un poco (hasta que deje de hervir) antes de echar la mezcla en el vaso eléctrico o batidora, dónde la trituraremos hasta tener una pasta no demasiado fina.



poramos a la mezcla los huevos y el azúcar y batimos a potencia media-alta hasta integrar todos los ingredientes, es momento de bajar la potencia a la mitad, mezclar la levadura con la harina de castañas y sin dejar de batir vamos incorporando la mezcla de harina al vaso o batidora. Una vez incorporada toda la harina, subimos nuevamente la potencia y batimos hasta tener una masa suave y algo densa (como una papilla infantil). Durante el proceso de batido, si lo haces en batidora de vaso americano (así lo he preparado yo) es posible que tengas que parar para bajar la masa con ayuda de una cuchara y seguir batiendo a velocidad media hasta tener la textura deseada.



emos la masa en el molde forrado, la esparcimos bien, la metemos en el horno precalentado a 180°C y horneamos durante 40-45 minutos. Pinchamos para comprobar que está cocido y si es así retiramos y dejamos enfriar antes de desmoldar. Una vez desmoldado, retiramos los papeles y cortamos los bordes para dejar un rectángulo perfecto que dividiremos en 12 porciones (o 24 si quieres raciones pequeñas, que serían más que suficiente tras una cena copiosa). Reservamos*



puedes preparar un par de días antes de la comida prevista y conservarlo, sin desmoldar ni cortar, envuelto en papel de aluminio para que se mantenga tierno.

La Crema Inglesa

1/2 litro de Leche Semidesnatada.

6 Yemas de Huevo*.

125 gr. de Azúcar Blanquilla.

1/2 Vaina de Vainilla.

Material

Cazo pequeño

Bol mediano

colador

batidora de varillas





Paso a Paso

Ponemos en el cazo la leche, la vaina de vainilla y dos terceras partes del azúcar. Lo ponemos a fuego medio alto y llevamos a ebullición. En cuanto empiece a hervir lo retiramos del fuego y dejamos reposar.



momento de poner las yemas en el bol con el resto del azúcar y batir con las varillas hasta que la mezcla doble su volumen y haga un poco de espuma. Cogemos entonces la leche ya templada, le retiramos la vainilla y se la vamos incorporando a las yemas a la vez que batimos nuevamente con las varillas hasta haber incorporado la leche por completo (es importante que echemos la leche a las yemas y no al revés pues en ese caso éstas se cocerían). Una vez mezclados todos los ingredientes volvemos a ponerlos en el cazo.



mos al fuego medio y sin parar de remover cocinamos hasta que la espuma haya desaparecido (unos 12 minutos). Al haber preparado esta crema inglesa con leche baja en grasa no espesará.

Una vez cocinada la colamos, tapamos y reservamos en el frigorífico hasta el momento de servir.



El Chocolate

70 gr de Chocolate* Negro 70% cacao (he usado Cocolate El Rey, venezolano, regalo de mi querida amiga Irene, pero si estás en España no dudes en usar Chocolate Valor).

Material

Bol pequeño de cristal.

Manga pastelera desechable.

Papel de hornear.





Paso a Paso

Ponemos el chocolate en trozos en el bol y lo calentamos poco a poco (para no quemarlo) en tres sesiones de 30 segundos cada una al microondas, hasta que hayamos conseguido derretirlo completamente (si no tienes micro lo puedes hacer al baño maría). lo ponemos en la manga pastelera, la cerramos y le cortamos la punta dejando una pequeña abertura.



a, sobre el papel vegetal de horno colocado sobre una superficie lisa vamos haciendo figuritas de diferentes tamaños y formas, que dejaremos secar completamente antes de retirar del papel y que reservaremos para decorar nuestro cake.



El Merengue Italiano

1 Clara de huevo* L. + 40 gr de Azúcar Blanquilla.

40 gr de Agua + 100g de Azúcar Blanquilla.

Material

Bol Mediano.

Cazo Pequeño Antiadherente.

Batidora de Varillas.

Manga pastelera desechable.

Boquilla Circular de Abertura Mediana.

Paleta de Silicona.





Paso a Paso

El merengue italiano es un merengue que se hace añadiéndole la mayor parte del azúcar convertida en almíbar. Es muy importante que tengamos todos los ingredientes y materiales bien dispuestos y a la mano, para que nuestro merengue salga bien. Así, sobre la encimera colocaremos todo a poca distancia. Nos será de gran ayuda un temporizador, pues tendremos que contar 3 minutos exactos. Hoy en día los teléfonos móviles llevan uno o si no, podemos hacerlo con el reloj del horno u otro cualquiera. Aclarado esto comenzamos.

Preparamos la manga pastelera colocándole la boquilla y reservamos.



Ponemos los

100 gr de azúcar con el agua en el cazo antiadherente a fuego alto.

Cuando el almíbar empiece a hacer burbujas por el centro ponemos en marcha el temporizador o reloj con los 3 minutos. Cuando hayan pasado 2 minutos exactos empezaremos a batir la clara de huevo, a la que añadiremos los 40 gr de azúcar en forma de lluvia cuando empiece a montar. Sin dejar de batir y cuando se cumpla el minuto 3, retiramos el almíbar del fuego, esperamos unos segundos a que deje de hervir y se lo vamos incorporando al merengue, en forma de hilo y sin dejar de batir hasta que el bol deje de quemar. Nos quedará un merengue brillante de pico suave que pondremos en la manga pastelera y reservaremos hasta emplatar.



Montaje

Para montar y servir nuestro Cake necesitaremos:

El Bizcocho en Porciones.

La crema Inglesa.

El merengue Italiano.

Las Figuritas de Chocolate.

Media Cucharadita de Cacao* en Polvo (Cacao Puro en Polvo Valor).

30 gr de Pistachos* Picados.

Material

Colador Pequeño (para espolvorear el cacao)



Colocamos una porción de nuestro bizcocho en el centro de un plato con fondo, lo cubrimos con merengue y colocamos encima otra porción del bizcocho. Lo cubrimos nuevamente con más merengue como se ve en la foto y añadimos al fondo del plato un poco de crema inglesa (que cubra hasta la mitad del bizcocho de abajo). Espolvoreamos el merengue con unos pistachos picados, añadimos unas figuritas de chocolate y rematamos con un poco de cacao en polvo que espolvorearemos con ayuda de un colador pequeño.



Ya podemos servir nuestro delicioso postre, nutritivo y apto además para celíacos.









Probióticos: Chocolate Negro y Cacao en polvo.

Prebióticos: Zanahoria, Harina de Castañas, Pistachos.

Activadores de Colágeno: Huevos, Aceite de Oliva Virgen Extra.