

Flam de castanyes



Aquest cop us suggerim un postre de temporada, de tardor. La castanya és un producte ben nostrat i la gastronomia catalana ens ofereix un bon repertori de receptes amb aquest producte.

Ingredients:

250 grams de castanyes

ous, 3 unitats

150 grams de sucre glacé

una mica de sal

rom 2 cullerades.

Elaboració:

Primer es posen a bullir les castanyes, uns 25 o 30 minuts, en un bon raig d'aigua lleugerament salada. Una vegada cuites, es pelen.

A part, es baten els ous amb els 100 gr. de sucre i posteriorment s'hi afegeix una mica de sal i les dues cullerades de rom.

Després s'hi afegeixen les castanyes triturades.

Seguidament s'agafa un motlle i es caramel·litza amb els 50 grams de sucre que ens han sobrat.

Finalment, s'hi aboca la massa que hem elaborat anteriorment i es deixa coure al bany Maria, el forn ha d'estar a una temperatura alta. S'hi deixa uns 40 minuts.

En acabar la cocció es deixa refredar, es desmotlla i es serveix.



La composició de les castanyes s'assembla més als cereals que a la resta de fruits secs: aigua, greixos, proteïnes, hidrats de carboni, fibra, potassi, fòsfor, ferro, sodi, magnesi, calci, coure, zinc, manganès, vitamines (A, B1, B2, B3, B6, C, E) i àcid fòlic. Per tot això, constitueix una aportació nutritiva important a la nostra dieta.

El seu alt contingut en hidrats de carboni, fibra i aigua fa que aquest fruit sec sigui totalment recomanable per tractar l'estrès, la depressió, l'anèmia, el desgast físic, les varius i els problemes intestinals, cardiovasculars, degeneratius i de memòria. De la mateixa manera, es presenta com un bon aliat durant l'embaràs i la lactància, i és un bon antiinflamatori, anticancerós i reconstituent.