

## FLAN DE HUEVO en olla exprés



Hoy vamos a ver cómo se prepara un flan en un visto y no visto. Lo vamos a cocer en olla exprés, veréis lo fácil que es prepararlo, y lo rico que está.

A mi me encanta el flan, pero me daba una pereza enorme prepararlo, ya que como había que hacerlo al baño maría en el horno, tardaba un montón, pero desde que he descubierto la forma de hacerlo en olla exprés esto ha cambiado, en sólo unos pocos minutos lo tienes listo.

La verdad es que tenía abandonada la cocción en olla exprés pero desde que fui a un taller que patrocinaba BRA, con Gemma de Foodandcakesbygb, y vi las posibilidades, me encantó. Vamos a recuperar esas cocciones que hacían nuestras madres con sus ollas rudimentarias y vamos a mejorar con las nuevas ollas exprés.

Vamos a ello, listos?

### Ingredientes: (8 flanes pequeños)

4 huevos

1 lata de leche condensada pequeña

425 ml. de leche entera

Caramelo líquido

Necesitaremos, por supuesto, la olla exprés y flaneras de acero inoxidable o bien de las de aluminio de usar y tirar, y papel de aluminio para cubrir las flaneras.

### Preparación:

En un bol, batimos bien los huevos, a continuación añadimos la leche condensada y la leche y mezclamos bien para integrar todos los ingredientes.

Cogemos las flaneras, y ponemos en la base la cantidad de caramelo líquido que queramos y le añadimos la mezcla que teníamos preparada. Tapamos cada flanera con una lámina de papel de aluminio (mejor si hacemos un cuadrado doblado en varias capas) y cubrimos muy bien apretando bien los bordes para que no entre agua durante la cocción.

Ponemos un poco de agua en la olla exprés, aproximadamente 2 dedos para cubrir la mitad de las flaneras, que iremos colocando en la olla. Cerramos la olla y ponemos a fuego alto, cuando empiece a salir vapor de la válvula, bajamos el fuego a nivel bajo y lo dejamos cocinar durante 7 minutos.

Una vez terminada la cocción, despresurizamos la olla y cuando deja de salir vapor abrimos, sacamos nuestras flaneras, comprobamos que están hechas con la ayuda de un palillo y dejamos reposar en una rejilla hasta que se enfríen. Una vez fríos los metemos en nuestro frigorífico y listos para degustar.

Para desmoldar nos ayudaremos con la punta de un cuchillo, y los podemos servir acompañados con un poco de nata.



Como variante de estos flanes, podemos hacerlos de coco y/o de chocolate. Para ello mezclaremos la cantidad que queramos de coco rallado en la mezcla, y si los queremos de chocolates les añadimos unas cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar.

?????DELICIOSOS????..

