

CAÑAS RELLENAS:



Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 Kg de harina
- 4 yemas de huevo
- 140g de azúcar moreno
- 1L de aceite de oliva
- 1/2L + 1 vaso de leche
- 1g de sal
- 76g de mantequilla
- 1 varita de vainilla
- 2 cucharadas de maicena

Preparación:

CAÑAS:

Mezclar medio kilo de harina, 1 yema de huevo, 15g de azúcar, 1 vaso de leche, 1g de sal y una cucharada sopera de mantequilla en este orden y trabajar mucho la mezcla.

Estirar la masa, cortar en tiras delgadas y largas y enrollar en los moldes con forma de conos (previamente preparados y mojados en aceite).

Freír en el aceite no demasiado caliente.

Retirar y engranillar con azúcar. Rellenar con la crema pastelera.

CREMA PASTELERA:

Batir 3 yemas con 62g de azúcar, 3 cucharadas de leche, la maicena y la mantequilla restante. Poner el resto de la leche a cocer con el resto del azúcar y la vainilla.

Cuando comienza a hervir se retira del fuego, se retira la vainilla y se van vertiendo poco a poco las yemas sobre la leche, se mezcla bien y se pone al baño maría, removiendo continuamente.

Cuando empieza a espesar se le quita la espuma y se deja enfriar en la nevera durante 2 horas. Ya esta lista para rellenar las cañas y servir.



Calibración del Plato

| | |
|------------------------|---------------|
| Kcal | 1884.79 |
| Prot (g) | 23.9 |
| Hc (g) | 151 |
| Lip (g) | 55.19 |
| Fibra (g) | 4.55 |
| Colesterol (mg) | 271.55 |
| Na (mg) | 350.55 |