

Crema de leche con fresas y jugo de vinagre

4 raciones - 30 minutos



Receta elaborada por la Escuela de Cocina Aiala

INGREDIENTES:

Crema de leche:

- ½ litro de leche entera
- 40 g de maicena
- 60 g de azúcar
- Cáscara de ½ naranja
- Cáscara de ½ limón
- Cáscara de ½ lima
- 5 unidades de cardamomo
- ¼ vaina de vainilla
- ¼ rama de canela

Jugo de vinagre:

- 80 g de azúcar
- 80 g de agua
- 160 g de puré de fresa
- 40 ml de vinagre de Modena
- 1 g de agar agar
- 400g de fresas
- 100g de azúcar
- Unas hojas de menta

Hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Añadir el puré de fresa, dejar cocer 2 minutos. Añadir el vinagre de Modena y el agar agar y hervir 1 minuto. Colarlo y dejar enfriar.

Poner 15 cl de leche a infusionar con 50 g de azúcar y los elementos aromáticos durante 15 min. a 60° C. De otra parte diluir la maicena y el resto del azúcar con los 10 cl de leche sobrante. Colar la leche y ponerla a hervir; añadir la maicena diluida y cocer durante 2 minutos.

Disponer encima de una bandeja recubierta de plástico film 4 aros

de 8 cm de diámetro por 2 cm de altura. Repartir la crema entre los 4 aros y cubrir con plástico film. Dejar enfriar. Limpiar las fresas, cortarlas en 4. Añadir el azúcar y dejar macerar ½ hora.

Presentación:

Colocar la crema de leche fría en un plato hondo. Disponer al lado las fresas maceradas, naparlas con el jugo de vinagre y decorar con las hojas de menta.

- Interesante contenido en vitamina C, debido a la fresa, principal ingrediente de este plato.
- El contenido hidrocarbonado sube debido principalmente a los azúcares, fundamentalmente de adición.
- La leche nos dará proteínas y sobre todo calcio, interesante para la salud de nuestros huesos.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
372	12-19%	6,12	6-9%	5,35	5-7%	82,6	19-29%