

POSTRES DE CUCHARA

Son "mousses", "bavarois" o delicadas cremas de las que emergen un dorado rizo de piel de limón o el cálido aroma de la vainilla o la canela. Cuando estas cremas se cuajan en el horno, protegidas del calor excesivo por un baño María, se convierten en suavísimos tocinitos de cielo, delicados "soufflés" o temblorosos flanes que, adornados con una nube de nata, nos devuelven los sabores de la infancia.

Tipos y Variedades



Arroz con Leche

Consiste en arroz cocido con leche, azúcar y el aroma que se prefiera, hasta que se convierte en una crema espesa que se sirve fría espolvoreada con canela o cubierta de azúcar tostada.

Huevo Mol

Es una crema muy fina hecha a base de yemas de huevo batidas con almíbar ligero y espesada a fuego suave. Se sirve sola o acompañada de bizcochos.



Flan



Se prepara con yemas, leche y azúcar, que se cuajan en un molde caramelizado. Al volcarlo, el flan queda bañado con el caramelo licuado del fondo. Puede adornarse con nata montada.

Crema Catalana

Preparación semejante a las natillas, pero más espesa.
Tradicionalmente se sirve en cazuelitas de barro con azúcar tostada por encima.



Natillas



Consisten en una crema ligera a base de leche, yemas de huevo y azúcar que se espesa al baño María. Se toma sola, con bizcochos o suspiros.

Tocinillo de Cielo

Es un flan muy dulce y de textura finísima, hecho de yemas de huevo y almíbar.



"Bavarois"



Es un postre a base de natillas o purés de frutas con nata montada y claras a punto de nieve, a los que se incorpora gelatina para que adapten y mantengan la forma del molde en el que se cuajan.

"Mousse"

Se trata de una crema de chocolate, café, caramelo o puré de frutas con nata montada, a los que la incorporación de claras a punto de nieve aportan una ligereza extraordinaria.



"Soufflé"

Tiene como ingrediente básico una crema espesa a la que se incorporan las claras de huevo montadas a punto de nieve que, después, se cuece en el horno. Por efecto del calor, la masa sube y se cuaja sobrepasando las paredes del molde. Para hacer el **falso soufflé** o **soufflé frío** se prepara una crema a la que se incorpora nata montada y claras a punto de nieve; a continuación se congela como un *biscuit* o se enfría en la nevera, en cuyo caso hay que añadir gelatina.

Técnicas

"Bavarois":

Se siguen los mismos pasos que para la *mousse* pero, antes de incorporar las claras y la nata montada, se añade al puré o crema base gelatina fundida, en la proporción de 10-12 gr. de gelatina por cada 1/2 litro de puré. Se humedece un molde de *bavarois*, se introduce unos minutos en el congelador y se vierte en él la preparación. Se deja en el frigorífico el tiempo necesario para que cuaje. Se desmolda y se acompaña con un *coulis* de frutas, natillas ligeras o lo que indique la receta.

Huevo Mol:

Se prepara un almíbar a punto de hebra flojo. Se baten yemas de huevo, en la proporción que indique la receta, hasta que queden espumosas y se va añadiendo el almíbar caliente a hilo fino, sin dejar de batir para que no se corten. Se ponen en un cazo al fuego, al baño María, y se mueven con una espátula de madera hasta obtener una crema fina y espumosa.

"Mousse":

Se prepara una crema de chocolate, café o lo que indique la receta, o un puré de frutas espeso al que se le añaden yemas de huevo y nata montada en la proporción indicada en la receta. Se incorporan las claras a punto de nieve para dar ligereza al conjunto. Si se quiere moldear se incorpora a la preparación una pequeña cantidad de gelatina disuelta en unas cucharadas de agua o en licor caliente.

Crema Catalana:

Se mezclan las yemas con el azúcar en la proporción indicada en la receta, se añade la leche caliente y se cuece hasta que espese. Es necesario utilizar un cazo de fondo grueso o hacerla al baño María para evitar que la crema se corte por el exceso de temperatura.

Flan:

Se hierva la leche con el azúcar y un palito de canela o una piel de naranja o limón. Se deshacen las yemas en un bol y se vierte encima la leche hirviendo, sin parar de mover. Se cuela la mezcla sobre el molde caramelizado, se tapa y se cuece al baño María el tiempo que indique la receta, dependiendo del tamaño del molde.

Arroz con Leche:

En una cazuela de bordes altos se pone el arroz cubierto con leche fría en la proporción indicada en la receta (generalmente, se calculan 3 cucharadas de arroz por litro de leche), un palito de canela o una de piel de naranja o limón. Se cuece a fuego lento, moviendo con frecuencia para que se desprenda el almidón y adquiera una consistencia cremosa. Momentos antes de finalizar la cocción, se añade el azúcar y se revuelve constantemente hasta que se disuelva, para evitar que se agarre al fondo del recipiente. Se sirve frío, espolvoreado con canela o azúcar quemado.

Natillas:

Se hierva la leche con el aroma que se desee (vainilla, limón, naranja, canela...) y se deshacen las yemas con el azúcar en un cazo grueso o en uno normal si se va a hacer

al baño María. Se vierte la leche hirviendo sobre las yemas, moviendo constantemente con una cuchara de palo, se acerca al fuego y se deja espesar sin dejar de dar vueltas con la cuchara. Cuando la crema empaña el dorso de ésta, se retira del fuego y se pasa a la fuente o a cuencos individuales y se deja enfriar. En el momento de servir, se espolvorea con canela y, si se desea, se acompaña con bizcochos de soletilla. La **crema inglesa** consiste en unas natillas ligeras preparadas con la proporción de 6 yemas por 1/2 litro de leche. Se utilizan como salsa para acompañar budines, helados, postres de chocolate o de frutas.

Tocinillo de Cielo:

Se prepara de manera parecida al flan, pero sustituyendo la leche por almíbar y utilizando sólo yemas o yemas y 1 clara. En este caso, el molde no se carameliza, sino que se baña con almíbar caliente antes de mezclar éste con las yemas. El tocinillo debe cocerse al baño María, con el molde cubierto con una tapa a la que se ata un paño de cocina, para que absorba el vapor que se produzca durante la cocción.

"Soufflé":

Se prepara una crema pastelera y se deja enfriar. Se montan las claras a punto de nieve con 1 cucharada de azúcar por clara, y se une a la crema fría y espesa en la proporción de 1 cucharada sopera colmada por cada clara montada. Se engrasa un molde de *soufflé* del tamaño adecuado, se espolvorea el interior con azúcar blanquilla y se llena hasta las 3/4 partes con la preparación. Se introduce en el horno precalentado a 225 °C durante 10 minutos. Sin abrir la puerta, se baja la temperatura a 190 °C y se continúa la cocción de 10 a 15 minutos, según el tamaño del molde y lo que indique la receta. Cuando esté dorado, se abre rápidamente la puerta del horno y se pone en la superficie una nuez de mantequilla para que brille. Dejar unos instantes en el horno entreabierto. Servir al momento. El **faso soufflé** o **soufflé frío** se prepara de maneras muy diversas, por lo que se debe seguir lo que indique la receta en cada caso.