



Pastís tatin

↓ DESCARREGA'T LA RECEPTA



INGREDIENTS (4 persones)

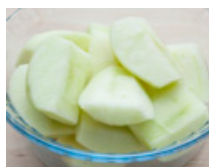
- 1,5Kg de pomes (8 pomes)
- 80g de sucre
- 10g de mantega
- 1 base de massa brisa



Has de tenir a casa :

Informació nutricional per ració

Energia	523,1 Kcal
Hidrats de Carboni	82,2 g
dels quals sucres	63,8 g
Proteïnes	3,9 g
Greixos	19,8 g
dels quals saturats	7,4 g
dels quals monoinsaturats	7,5 g
dels quals poliinsaturats	3,6 g
Fibra dietètica	8,7 g



Elaboració

- El millor és fer el pastís tatin en una cassola que es pugui posar al fom. L'altra opció és començar a cuinar en una paella i després passar la preparació a un motlle de fom.
- Posar el sucre a la cassola escollida, a foc suau, per a que es faci un caramel.
- Mentrestant, pelar, tallar a quarts i treure el cor de les pomes.
- Posar uns 8 minuts les pomes al microones per avançar la cocció.
- Preescalfar el fom a 200°C.
- Un cop el caramel estigui ros, afegir la mantega i barrejar-la amb el caramel.
- Afegir les pomes cuites i saltar-les amb el caramel a foc fort.
- Si la cassola no es pot posar al fom, abocar tot en un motlle adequat.
- Cobrir les pomes amb la massa brisa i foradar amb una forquilla per a que pugui sortir el vapor.
- Cuinar al fom a 200°C uns 20 minuts fins que la massa estigui torrada.
- Donar la volta al pastís i servir acompanyat de nata, iogurt batut o gelat.

Característiques nutricionals:

La poma és una fruita alta en fructosa, fibra i àcid fòlic, entre altres nutrients. La massa de pasta de full enriqueix les postres amb hidrat de carboni i greixos, a més del sucre i la mantega.

El nostre consell:

Atreveix-te a variar la recepta amb pera, albercoc, préssec, fins i tot patata o tomàquet. El secret és coure molt lentament l'ingredient principal aconseguint un sabor dolç i una textura suau.

