

FLAM D'OU

Nota: S'han de fer el dia abans i deixar-los a la nevera

mides per a uns 7- 8 flams	<u>pel caramel</u>
100 grs	sucre blanc
60 ml	aigua (millor embotellada)
	<u>Ingredients</u>
2	ous sencers
4	rovells d'ou
500 ml	llet sencera
120 grs	sucre (pot ser també sucre moré de canya)
1	llimona (la pell) OPCIONAL
1/2 branca	canyella

Preparar un caramel

- Barrejar en un pot l'aigua i el sucre i posar-ho a bullir fins que tingui color i textura de caramel . (aproximadament uns 15' o 20'). NO REMENAR. En tot cas anar movent el cassó.
- Abocar el caramel al fons del motllo i remoure perquè impregni també les parets.

Elaboració

- Preparar un recipient que pugui anar al forn on hi càpiguen les flameres.
- Preescalfar el forn a 180°C.
- Posar la llet, pell de llimona i 1/2 branca de canyella en un pot fins arrencar el bull. Apagar el foc i deixar infusonar una estona fins que la llet sigui tèbia.
- Separar 4 rovells de les clares.
- En un bol hi posarem el sucre, 2 ous sencers i 4 rovells. Remenar fins aconseguir una massa homogènia.
- Colar la llet amb un colador xinès i abocar-la al bol dels rovells mentre anem remenant. S'ha de remenar a poc a poc perquè no ens interessa que faci bromera (si es fa bromera després els flams pugen al coure's i baixen quan es refreden).
- Colar un altre cop amb el colador xinès la crema resultant per tal d'eliminar grumolls de clara d'ou.
- Omplir les flameres. No omplir-les del tot.
- Col·locar les flameres en el recipient del bany maria i omplir-lo amb aigua ja calenta fins a una mica més de la meitat de les flameres.
- Enfornar a 180°C durant 45 o 50 minuts. Comprovar la cocció amb un escuradents, no ha de sortir humit però tampoc sec del tot.

Nota: a Sants: 50 minuts

- Deixar-los refredar i un cop freds es posen a la nevera fins l'endemà.