

BUDÍN DE ZANAHORIA

Delicioso postre sin gluten, apto para celíacos, veganos e intolerantes a la lactosa

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 cucharadita de polvos para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza harina de arroz
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de azúcar mascabado
- 125 gr de mantequilla vegana
- 1/3 de taza de leche vegetal
- 1 kg. de zanahorias

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 1 kilo de zanahorias y las pelamos. Las partimos en rodajas de grosor mediano y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a cubrir y las ponemos en la estufa a fuego alto. Esperamos a que burbujee el agua y bajamos a fuego bajo. A partir de ese momento las dejamos 8 minutos más hirviendo. Apagamos el fuego y colamos. (El agua la pueden utilizar en un guisado futuro). Dejamos enfriar un poco las zanahorias. Apartamos.

un sartén en la estufa y encendemos el fuego, dejamos que caliente bien y apagamos la lumbre. Agregamos 125 gr. de mantequilla vegana. Una vez derretida la mantequilla, la pasamos al vaso de la licuadora y agregamos la mitad de la zanahoria. Encendemos la licuadora y de vez en vez ayudamos a bajar la mezcla con una espátula (con la licuadora apagada) Agregamos 1/3 de leche vegetal de su preferencia y volvemos a licuar hasta integrar todos los ingredientes. Le vamos agregando toda la zanahoria poco a poco, hasta integrar toda la mezcla.

toda la mezcla a un tazón. Le agregamos poco a poco una taza de azúcar mascabado y mezclamos. Apartamos.

1 taza de Harina de arroz, 4 cucharadas de fécula de maíz, una cucharadita de polvos para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos muy bien los ingredientes. Pasamos todos estos ingredientes secos a la mezcla de la zanahoria y mezclamos bien hasta integrar todo. Apartamos.

un molde del que ustedes prefieran, con un poco de aceite vegetal, pueden enharinar o pueden poner en el fondo papel para hornear. Le vaciamos nuestra mezcla y con una palita emparejamos la mezcla.

al horno nuestro molde que ya debe de estar pre calentado a 180° C o 356° F, y lo dejamos por 1 hora. Pasado ese tiempo, introducimos un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríe y le pasamos un cuchillo por las orillas y desmoldamos.

.

Ver video

@laboratorioenlacocinadeyulimar

hace 6 años

mi mamá y yo estamos pendientes de todas sus recetas
ustedes son una bendición para nosotras.. saludos desde
Colombia 

@giaysusrecetas8728

Espectacular como siempre. Gracias por esas delicias
que comparten con nosotros. Tu hijo me hace antojar de
la manera como se come esos trozos de budín tan bueno
por abrazos mil likes!!!!!!!

@

Señora, toda mi admiración y agradecimiento hacia
usted. Tengo dieciséis y soy la única vegana de mi
familia, y sigo aprendiendo a cocinar pero sus vídeos
han sido de gran ayuda. Muchas gracias por hacer esto


@dfgcreaciones

Me encanta esta señora!, lo bien que explica las
recetas, la variedad de recetas y lo que he aprendido
con ella a comer sano y que mis comidas no sean
monótonas, mil gracias!!!