

## Flan de coco y zanahoria del Restaurante Les Maduixes

Escrito por Paloma -  
Martes, mayo 31, 2016



Os acordáis de cuando entrevistamos a *Nuria*, del Restaurante vegetariano Les Maduixes? Nos regaló una maravillosa receta vegana, un postre sano, sabroso, perfecto para dietas especiales y que en principio es válida para todos: **Flan de coco y zanahoria**.

Hoy **hemos reproducido aquella receta en nuestra casa**, para enseñaros a través de una foto cómo puede resultar. Podemos usar moldes de silicona, con las paredes lisas, incluso añadir un poco de caramelo antes de introducir la mezcla, a fin de que su apariencia sea impecable. Nosotros lo hemos hecho tal cual, sin caramelo y usando moldes desechables de aluminio (de ahí las molestas rallas que se tejen por toda la superficie, que debería haber estado impolutamente lisa y brillante), pero puede valer.

**¿Por qué la comida siempre entra por los ojos?** ¿De dónde sale nuestra gran capacidad para guiarnos por las apariencias? Quizá de la costumbre de una sociedad habituada a la imagen, demasiado hecha a consumir solo aquello que nos saben vender, aunque sea de plástico... ¿sabéis que muchos de los anuncios de grandes supermercados utilizan verduras y hortalizas de plástico para sacar el máximo partido a las apariencias y hacernos creer que lo que vamos a comprar es así como lo vemos? Hemos olvidado quizá que los tomates no nacen por generación espontánea en los expositores de un supermercado, sino que

cuelgan de las ramas verdes de su planta rastrera y que lo normal sería encontrar algún “visitante” entre sus hojas o en el interior del fruto... (quien dice tomates, dice judías, sandías, melocotones, patatas...) Y es que nos han vendido tan bien *la moto* que si por casualidad se cuele un superviviente de los insecticidas entre unos brotes tiernos, somos capaces de tirar la bolsa entera a la basura!

Imagen. **Solo imagen sin contenido ni relleno.** Solo carcasa vacía de vida y llena de humo. **En eso a veces nos convertimos** (o nos convierten) y ni siquiera somos conscientes. Y eso mismo lo podemos trasladar a la sociedad, la amistad, la política...

**Nos olvidamos del resto de los sentidos: olfato, oído, gusto, tacto. Y el más importante: “sentir”,** en sí mismo: la emoción, la ilusión, la vidilla, la alegría, las corazonadas...

Deberíamos de recordarlo más a menudo y poner en marcha un sistema individual de alerta para poder tomar decisiones más arreglo con lo que queremos de verdad en el fondo de nuestro corazón, y que normalmente tenemos silenciado, esperando tal vez a verlo anunciado con luces de neón en alguna esquina... pero **lo que sentimos solamente lo sabemos nosotros, así que es un absurdo dejar pasar la vida sin tomar conciencia de lo que queremos ser, vivir y sentir en ella.**

Esto es igual: un plato no es solamente su presentación y su pinta. Ha de oler y ser capaz de trasladarnos a algún lugar dentro de nosotros mismos; ha de tener sabor, hacernos volar, conectarnos con algún momento de nuestra existencia; ha de sonar: crujir, deslizarse, explotar... Ha de estar vivo y fusionarse en nuestro presente.

Este postre consigue todo eso, pese a las ya mencionadas rallitas del molde. Su sencillez conecta fácilmente... y no pasa desapercibido.

**Es un privilegio que Nuria nos facilitara esta receta, por poder disfrutar de este flan en casa, pero sobretodo por su cercanía y buen hacer. Gracias de nuevo.**

## **Receta Flan de coco y zanahoria del Rte. Les Maduixes**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 10 flanes individuales)

- 1 litro de leche de arroz
- 1 pastilla de noix de coco (marca comercial “amazon”)
- 300 g de zanahorias bio peladas y cortadas en rodajas finas
- 2 cucharadas soperas de sémola de arroz
- 5 g de algas agar agar disueltos en un poco de leche de arroz
- 3 cucharadas soperas de azúcar panela o azúcar de coco

Preparación

Hervimos todo junto, menos el agar agar, removiendo para que la sémola no se adhiera al fondo durante

quince minutos a fuego lento.

Añadimos el agar agar y hervimos dos minutos más.

Trituramos todo y disponemos en flaneras.

Esperamos a que se enfríe y servimos.

**Consulta el artículo de la sección “Entrevistas”:** [Entrevista a Nuria Puchades del Restaurnte Les Maduixes](#)

**También te puede interesar:**

Alitas de pollo maceradas

Coca de llanda de calabaza

Paella de verduras