

Castañas asadas caseras



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- ½ kg de castañas



ELABORACIÓN

Realizar un corte profundo o varios cortes (en cruz en medio) en las castañas que atraviesen “las dos pieles”.

Al horno:

- Precalentar el horno a 200 °C durante 10 min.
- Colocar las castañas en la bandeja del horno, con calor arriba y abajo y cocinar durante 20 min aproximadamente, 10 minutos por cada lado (el tiempo puede variar por según el tamaño de la castaña y del horno).
- Cerciorarse de que están bien cocinadas y sacarlas todas.

Al microondas:

- Colocar las castañas en un plato y tenerlas durante unos 6-8 min a 800W.

*en caso de poseer un molde Lekue también se pueden hacer ahí.

En sartén (cocina de gas):

- Obtener sartén castañera (agujereada).
- Colocar las castañas en la sartén sin tapar y a fuego fuerte hasta que se vea que se van haciendo. Ir removiéndolas cada vez en cuando para que se vayan haciendo por todas partes.
- Dependiendo del tamaño de la castaña suelen tardar unos 30 min.

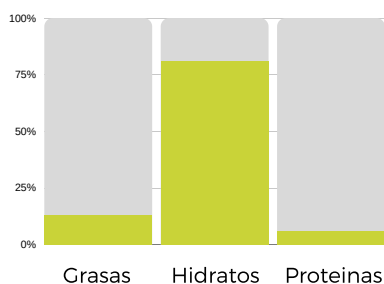
En la vitrocerámica:

- Calentar la vitrocerámica.
- Una vez caliente colocar las castañas e ir dándoles vueltas.
- Ir viendo que se van cocinando y sacarlas cuando se vea que están cocinadas.

*Tardan un poco más de hacerse que en la sartén castañera (explicada a continuación).

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	223.75 kcal	179 kcal
Grasas	3.15 g	2.52 g
Hidratos	45.62 g	36.5 g
Proteínas	3.31 g	2.65 g
Fibra	8.38 g	6.7 g
Sal	0.03 g	0.13g



Consejo:
Intentar elegir castañas del mismo tamaño para que se hagan todas por igual (y no queden unas más hechas y otras menos).