

Pavlova con mango y crema de coco [vegano]

Ingredientes

Merengue

Aguafaba: el líquido de un bote de garbanzos (400g) bio sin sal: muy fría

150g azúcar

1 cucharilla de vinagre blanco

1 cucharilla de Maizena

1 cucharilla de vainilla

Relleno (sugerencia)

2 latas de leche de coco, enfriadas

12 horas en la nevera

50g de azúcar glas

1 cucharilla de vainilla

Utensilios

una báscula

un bol, preferiblemente de metal o cristal

una batidora de pie con bol y varillas

una cuchara de café

una bandeja de horno grande

papel de horno

un lápiz

un plato de unos 20 cm

un cuchillo afilado

una tabla de cortar

una báscula

una batidora de pie con bol y varillas

una cuchara de café

1 Hacer el merengue

1 Mezclar la Maizena, el vinagre y la vainilla hasta formar una pasta.

2 Poner el aguafaba en el bol de la batidora. Batir a alta velocidad a punto de nieve con picos blandos.

3 Añadir el azúcar cucharada a cucharada, batiendo bien entre cada adición.

4 En cuanto esté todo el azúcar incorporado seguir batiendo 3-6 minutos más hasta que quede firme y brillante.

Al coger un poco del merengue entre los dedos no se debe notar ningún grano de azúcar.

5 Añadir la pasta de Maizena y batir hasta que esté incorporada.

2 Hacer la base de merengue

1 Usar el plato como guía para dibujar un círculo sobre una hoja de papel de cocina.

2 Darle la vuelta al papel de cocina y usarlo para forrar una bandeja de horno grande.

3 Usar la parte de atrás de una cuchara para extender el merengue por el círculo, haciendo un hueco en el centro. También se puede usar una manga pastelera si quieres una forma más formal.

4 Poner el merengue en el horno (a 100°C) durante 2 horas. No abrir la puerta del horno mientras se está horneando.

5 Apagar el horno y dejar que los merengues se enfríen dentro.

3 Montar la nata

1 Al abrir las latas de leche de coco frías, verás que la nata está flotando en la parte de arriba. Poner esta nata en el bol de la batidora junto con el azúcar y la vainilla.

2 Batir bien hasta que esté todo bien mezclado y la nata de coco empiece a espesarse. No se espesará tanto como la nata de la leche.

4 Elaborar la pavlova

1 Poner el mango troceado en el fondo de la base de merengue.

2 Llenar el hueco con la nata de coco.

3 Decorar con los pistachos troceados.

Nota: comer enseguida, o guardar en la nevera una hora.

