

FLAN DI CAROTE CON CREMA AL CAPRINO

Ingredienti

- 2 uova
- cumino (0.50g)
- 1 carote
- cardamomo (1g)
- erba cipollina
- panna liquida (300ml)
- curry (0.50g)
- Caprino (200g)

Come si prepara

Pelare le carote, tagliarle a pezzi, versare un fondo d'acqua nella pentola a pressione, sistemare le carote nel cestello, chiudere e, dal fischio, far cuocere per 12 minuti.

Riprendere la carote, aggiungere 2 dl panna, le uova e le spezie, salare leggermente, e frullare il tutto.

Versare questo composto in degli stampini individuali (o bicchierini resistenti al calore), sistemarli nel cestello della pentola a pressione e far cuocere a vapore, dal fischio, per 10 minuti.

Lasciar intiepidire i flan fuori dalla pentola. Nel mentre scaldare leggermente 1 dl di panna, aggiungerci il caprino e mescolare bene in modo di farlo sciogliere.

Salare e pepare.

Versare la crema di caprino sui flan, decorare con poca erba cipollina e servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 45

Tabella nutrizionale

| | |
|-------------------|--------------------|
| Valore energetico | 126 kcal 528 kJ |
|-------------------|--------------------|



Tags

verdure, occasioni speciali, bambini, light, creativa, new