

ANTIPASTI E SNACK

## Flan di carote con scamorza

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [45 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Il **flan di carote** con scamorza è proprio un'idea geniale, si tratta più che di un vero e proprio flan di un tortino di patate e carote con un cuore filante alla scamorza. Un piatto davvero perfetto come antipasto leggero di una cena tra amici.

E' semplicissimo da realizzare e anche la cottura è molto più pratica e semplice dei veri e propri flan per i quali, invece, bisogna preoccuparsi che non si affloscino prima di arrivare in tavola. Questo flan è un po' più compatto ma rimane comunque morbido e delicato.

La scamorza è il formaggio che più di tutti si addice a questa ricetta perchè va a conferire un po' di tono

ad un composto di carote e patate che tende molto al dolce. Non ci pensavo ma questa ricetta potrebbe essere anche adattissima per rendere più simpatiche ai vostri figli le tanto odiate verdure! Il cuore filante conquisterà anche loro di sicuro!

## INGREDIENTI

CAROTE 4

PATATE 1

UOVA 1

SCAMORZA 100 gr

PARMIGIANO REGGIANO 3 cucchiaini da tavola

NOCE MOSCATA 1 cucchiaino da tè

BURRO per imburrare gli stampi -

PANGRATTATO per rivestire gli stampi -

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare dei perfetti flan di carote dovrete dapprima pulire le verdure, partite dalle carote alle quali dovrete eliminare le due estremità e dovrete pelare aiutandovi con un pelapatate e pelate anche le patate.

Ora dovrete ridurre sia le patate che le carote a tocchetti piuttosto piccoli, in questo modo la cottura, che avverrà in microonde sarà più rapida. Se, invece, non avete il microonde e dovete affidarvi al metodo classico ovvero lessare le verdure in acqua, vi consiglio di non tagliarle troppo piccole perchè in questo modo rischiano di annacquarsi troppo.





- 2** Trasferite le verdure tagliate a tocchetti in una bella ciotola di vetro capiente e copritela con della pellicola trasparente. Mettete la ciotola nel microonde e fate cuocere le verdure alla massima potenza per 15 minuti.



- 3** Verificate che le patate e le carote siano ben cotte, infilate i pezzetti con una forchetta, se non fossero abbastanza morbidi rimettete in forno a microonde per un altro paio di minuti. Una volta cotte, passate le verdure allo schiacciapatate per ottenere una sorta di purea che raccoglierete in una bella ciotola.



- 4 Aggiungete al composto di verdure anche un bell'uovo, tre cucchiari di parmigiano, un cucchiaino di noce moscata del sale e del pepe nero appena macinato. Mescolate molto bene il tutto fino a che non otteniate un composto omogeneo.





5 Prendete dei pirottini monoporzione, vanno benissimo anche quelli monouso in alluminio

ed imburrateli con del burro fuso spennellato su tutta la superficie interna ed infarinateli stavolta con il pangrattato che conferirà ai vostri tortini una superficie più rustica e granulosa.



- 6 Sistemate un bel cucchiaino di composto in ciascun pirottino facendo in modo che rimanga un incavo nel centro. Prendete la scamorza che avrete tagliato a pezzettini piccoli per formare il cuore del tortino e disponetene qualche pezzettino nell'incavo che avrete formato nel composto.

Ricoprite tutto con altro composto a base di carote e patate e livellate bene bene la superficie. Procedete nello stesso modo per tutti i pirottini fino ad esaurimento degli ingredienti.







**7** Ora trasferite i pirottini in una teglia, preferibilmente a bordi alti e riempite quest'ultima con dell'acqua fino a circa metà della sua capienza. Nel frattempo scaldate il forno a 180°C e infornate i flan per circa 20 minuti o fino a cottura ultimata.





- 8 Una volta cotti, lasciate riposare i flan per un paio di minuti prima di sformarli e disporli nel vassoio da portata. Serviteli come antipasto ancora caldi cosicché si possa godere del cuore filante.



## CONSIGLIO

**Posso preparare un flan unico da tagliare in tavola?**

Certo! Anzi è proprio un'idea magnifica, usa uno stampo a ciambella, distribuisci parte del composto all'interno dello stampo, crea il solito incavo e distribuisci la scamorza, quindi richiudi con il resto dell'impasto. Al termine della cottura avrai una ciambella nella quale ogni pezzettino avrà un cuore filante!! Che ne dici? Poi, se vuoi arricchire ancora un po' potresti mettere nel centro della ciambella della carne in umido che ci sta una favola e a quel punto avrai un secondo piatto di carne pronto con tanto di contorno.