

ANTIPASTI E SNACK

# Flan di carote con mozzarella filante

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **45 min**    COTTURA: **35 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



## INGREDIENTI

CAROTE 400 gr  
PATATE 200 gr  
UOVA 1  
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 50 gr  
MOZZARELLA senza lattosio della linea "Amo Essere Senza Lattosio" - 1  
SALE  
PEPE NERO  
NOCE MOSCATA ½ cucchiaini da tè

Non sapete più come convincere i vostri figli a mangiare le verdure? Il flan di carote con mozzarella filante è proprio ciò che fa al caso vostro. In primo luogo si utilizzano verdure dal sapore semplice come le carote e le patate (per i broccoli dovrete pazientare un altro po') e poi potrete rivendervi la "sorpresa" nel cuore del tortino ovvero la mozzarella filante che piace a tutti i bambini!

Provate anche voi questa semplicissima ricetta e vedrete che soddisfazione!

# PREPARAZIONE

- 1 Sbucciate le carote e le patate, tagliateli a tocchetti e trasferiteli in una ciotola. Coprite la ciotola con un foglio di pellicola trasparente e passate il tutto al microonde, al massimo della potenza, per 15 minuti.





**2** A questo punto, non dovrete far altro che schiacciare le verdure con una forchetta o con

uno schiacciapatate o con un passaverdure per un risultato più omogeneo. Eventualmente potreste anche frullarle con un frullatore ad immersione.



- 3 Aggiungete 50 g di parmigiano grattugiato, un uovo, sale, pepe e mezzo cucchiaino di noce moscata.







4 Riducete la mozzarella a tocchetti piuttosto regolari.



5 Imburrate e rivestite di pangrattato i pirottini di alluminio, vanno bene anche quelli monouso. Riempiteli a metà con il composto di carote e patate, collocate nel centro due pezzetti di mozzarella, quindi riempite con altro composto di patate e carote.





**6** Posizionate i pirottini in una pirofila e versate 2 cm d'acqua fredda. Infornate a 180°C per 20 minuti.





7 Una volta cotti, scaravoltateli nei piatti e lasciate che i vostri cari scoprano la sorpresa filante aprendo i flan.