

SECONDI PIATTI

## Flan di cavolfiore

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [45 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Il **Flan di cavolfiore** è la dimostrazione di come un ingrediente umile possa trasformarsi in un piatto da re. Se sei alla ricerca di spunti su **come cucinare il cavolfiore** in modo diverso dal solito, questa preparazione ti conquisterà: si tratta di un tortino morbido che si scioglie in bocca, accompagnato da una crema al Taleggio avvolgente. È un modo perfetto per portare in tavola il **cavolfiore gourmet** senza impazzire ai fornelli, ideale per aprire una cena importante.

Questa ricetta si distingue dalle preparazioni più rustiche come il classico [Cavolfiore gratinato](#) o il veloce [Cavolfiore in friggitrice ad aria](#). Se ami le

consistenze morbide e delicate, ti ricorderà la [Vellutata di cavolfiore](#), ma con una struttura più elegante.

Per chi cerca altre **ricette con il cavolfiore**, le opzioni sono tantissime: dai finger food sfiziosi come le [Crocchette di cavolfiore](#) e il [Cavolfiore fritto](#), fino alla sorprendente [Pizza di cavolfiore](#). Se vuoi approfondire, lasciati ispirare dalla raccolta di [10 ricette con il cavolfiore facili e veloci](#) o scopri i segreti delle [Crucifere gourmet](#).

## INGREDIENTI PER I FLAN DI CAVOLFIORE

CAVOLFIORE pesato pulito, solo le cimette  
- 200 gr

UOVO MEDIO 1

PANNA FRESCA LIQUIDA 120 gr

TALEGGIO senza crosta - 50 gr

GRANA PADANO GRATTUGIATO 20 gr

BURRO per ungere gli stampini -

SALE

PEPE NERO

NOCE MOSCATA

## INGREDIENTI PER LA FONDUTA DI TALEGGIO

TALEGGIO senza crosta - 120 gr

PANNA FRESCA LIQUIDA 100 gr

LATTE INTERO 80 gr

GRANA PADANO GRATTUGIATO 20 gr

AMIDO DI MAIS 8 gr

PEPE NERO

## COME FARE I FLAN DI CAVOLFIORE CON FONDUTA DI TALEGGIO

- 1 Per prima cosa occupiamoci del protagonista. Scegli un cavolfiore fresco, lavalo bene e taglialo a pezzetti piccoli (ci serviranno 200g di cimette pulite)



2 Ora prendi il taleggio (sia quello per i flan che quello per la crema), rimuovi la crosta e

taglialo a tocchetti per averlo pronto all'uso.



- 3 Metti sul fuoco una pentola con abbondante acqua, porta a bollore e aggiungi una presa di sale. Tuffaci il cavolfiore e fallo cuocere per circa 10 minuti. Deve diventare bello morbido.





**4** Mentre il cavolfiore cuoce, portiamoci avanti con la salsa. In un pentolino versa il latte, la panna (100g), il taleggio (120g) e un pizzico di sale.





**5** Aggiungi anche il pepe, il Grana Padano e l'amido di mais (meglio se setacciato o sciolto in un goccio di latte freddo per evitare grumi). Accendi la fiamma dolce e mescola continuamente finché la crema non si addensa. Basteranno pochi minuti. Tienila da parte in caldo

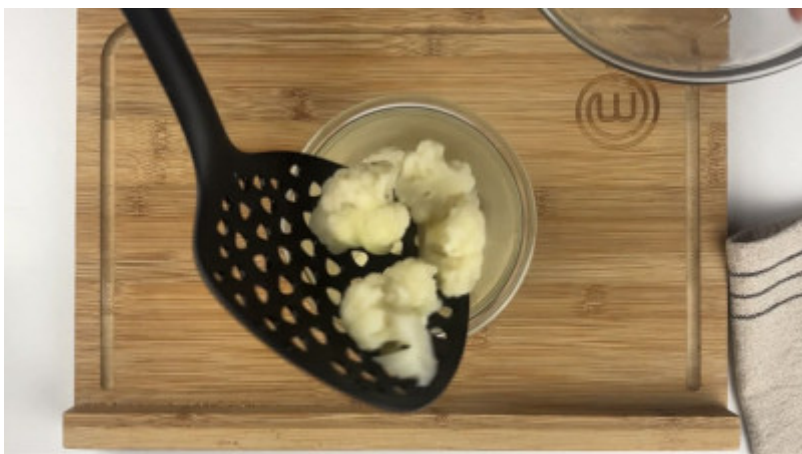


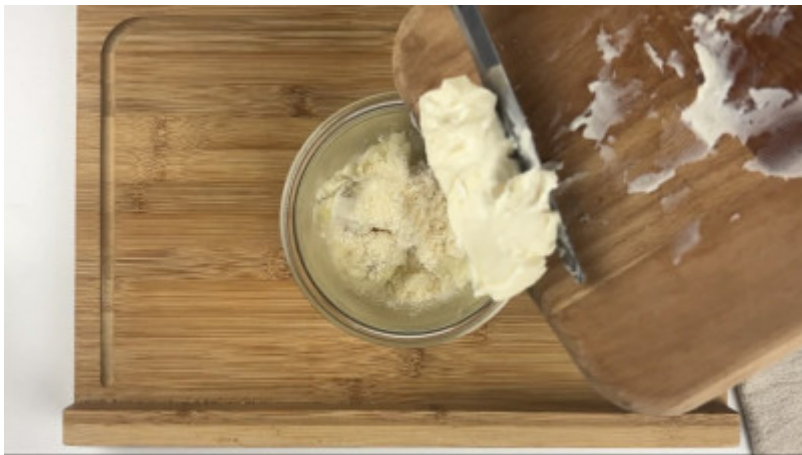


- 6 Torna al cavolfiore: scolalo bene con un mestolo forato (assicurati che non sia acquoso) e mettilo in una ciotola.



**7** Trasferisci il cavolfiore nel boccale di un mixer. Aggiungi la panna (120g), il Grana Padano e il taleggio (50g) che avevi tenuto da parte per l'impasto





- 8** Insaporisci con sale, pepe e una grattugiata di noce moscata. Infine unisci l'uovo intero. Frulla tutto con il mixer a immersione fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.





**9** Imburra bene 4 stampini monoporzione. Dividi il composto di cavolfiore all'interno degli stampi. Posizionali dentro una teglia da forno dai bordi alti e riempi la teglia d'acqua fino ad arrivare a tre quarti dell'altezza degli stampini (bagnomaria)





**10** Inforna in forno statico già caldo a 160°C per circa 35 minuti. Saranno pronti quando la superficie risulterà soda al tatto



**11** Sforna e lascia intiepidire qualche minuto (è fondamentale per non romperli!). Passa delicatamente la lama di un coltello attorno ai bordi per staccarli e capovolgili sui piattini da portata.



12 Riprendi la crema al taleggio (se si è solidificata scaldala un attimo) e versala

generosamente sopra i flan. Completa con una macinata di pepe e, se ti piace, qualche fogliolina di origano fresco o timo per decorare. I tuoi flan sono pronti!





## IDEE ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** La base del flan (verdura, uova, formaggio, panna) è naturalmente priva di glutine. Per la crema di accompagnamento, usa amido di mais come addensante ed è perfetta per celiaci.

**Versione senza lattosio:** Sostituisci la panna fresca e il latte con varianti delattosate o vegetali (soia o riso) e utilizza un formaggio stagionato privo di lattosio al posto del Taleggio.

**Versione light:** Sostituisci la panna nell'impasto del flan con della ricotta fresca setacciata: otterrai comunque morbidezza ma con molti meno grassi.

**L'idea vegetariana:** Il piatto è già vegetariano, ma puoi arricchirlo usando cavolfiori colorati (viola o arancione) per un effetto visivo spettacolare.

**L'idea WOW:** Servi il flan con una granella di nocciole tostate o noci sopra la crema al formaggio: il contrasto tra il morbido del flan e il croccante della frutta secca è divino.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** La cottura a bagnomaria è fondamentale. L'acqua nella teglia protegge i flan dal calore diretto del forno, garantendo una cottura uniforme e una consistenza vellutata senza "buchi" o grumi.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi un pizzico di curcuma o zafferano all'impasto del flan per dargli un colore dorato invitante e un aroma speziato.

**L'idea per i bambini:** Il sapore dolce del Taleggio e la consistenza simile a un budino spesso convincono anche i bambini più scettici a mangiare le verdure.

**Idea antispreco:** Non buttare le foglie esterne e il gambo centrale del cavolfiore! Puliscili bene, tagliali a pezzetti e usali per preparare un ottimo brodo vegetale o una crema da crostini.

## COME CONSERVARE IL FLAN DI CAVOLFIORE

Come indicato nella ricetta, il Flan di cavolfiore è una preparazione delicata che dà il meglio di

sé appena fatta. Non è adatto alla conservazione prolungata in frigo né al congelamento, perché la struttura a base di uova e panna perderebbe la sua piacevolezza e tenderebbe a separarsi. **Preparalo e gustalo in giornata!**