

ANTIPASTI E SNACK

Flan di zucca

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

DOSI PER: [8 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO:

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



Soffice, delicato e con un cuore che si scioglie in bocca: il **flan di zucca** è l'[antipasto](#) perfetto per stupire i tuoi ospiti con un piatto elegante ma facile da realizzare. La sua **consistenza vellutata** e il **sapore dolce della zucca** creano un equilibrio meraviglioso con la sapidità della **fonduta al Parmigiano**.

Questa ricetta celebra la zucca in una delle sue vesti più raffinate, trasformandola in piccoli sformati che ricordano la bontà di un ripieno, come quello dei classici [Tortelli di zucca](#). La sua cremosità lo rende confortevole al pari di una [Zuppa di zucca e mascarpone](#) o un [risotto alla zucca](#). E se ami gli **antipasti monoporzione**

, eleganti e cremosi, devi provare anche la [Mousse di tonno](#).

INGREDIENTI PER LA COTTURA DELLA ZUCCA

ZUCCA PULITA 350 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
RAMETTO DI ROSMARINO 1
FOGLIE DI SALVIA 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO 1 pizzico

INGREDIENTI PER FARE I FLAN DI ZUCCA

ZUCCA tutta quella cotta in precedenza -
UOVA MEDIE 3
LATTE INTERO 120 gr
PANNA FRESCA LIQUIDA 100 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 40 gr
SALE 1 pizzico

INGREDIENTI PER LA FONDUTA

LATTE INTERO 100 gr
PANNA FRESCA LIQUIDA 80 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 40 gr
PEPE NERO 1 pizzico

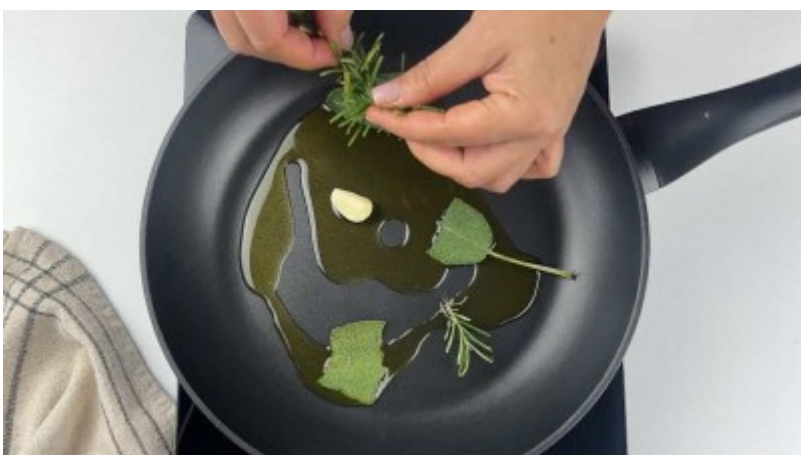
COME FARE IL FLAN DI ZUCCA

1 **Cuoci la zucca.** Pulisci bene la zucca, elimina semi e filamenti e tagliala a cubetti.





- 2 In una padella, scalda un filo d'olio con lo spicchio d'aglio intero, il rosmarino e la salvia. Aggiungi la zucca, sala, e cuoci con coperchio a fiamma dolce per circa 20 minuti, finché non sarà morbidissima.





3 Prepara la fonduta. Mentre la zucca cuoce, dedicati alla fonduta. In un pentolino, scalda il

latte e la panna. Appena sfiorano il bollore, togli dal fuoco, aggiungi il parmigiano grattugiato e un pizzico di pepe. Mescola bene fino a sciogliere il formaggio e ottenere una crema liscia. Tienila da parte.





- 4 Crea il composto per i flan.** Una volta che la zucca è cotta, trasferiscila nel boccale di un mixer a immersione (o in un frullatore). Aggiungi il latte e frulla bene. Unisci anche le uova, la panna e il parmigiano. Frulla di nuovo fino a ottenere una crema completamente liscia e omogenea.





5 Prepara gli stampini. Spennella con un filo d'olio l'interno degli 8 stampini monoporzione.

Riempi ogni stampino con il composto di zucca, arrivando quasi fino al bordo.



6 Prepara per la cottura a bagnomaria. Disponi gli stampini all'interno di una teglia con i bordi alti. Versa dell'acqua calda nella teglia, fino a raggiungere circa la metà dell'altezza degli stampini.





7 **Cuoci in forno.** Cuoci in forno statico già caldo a 160°C per circa 35 minuti. I flan saranno pronti quando li vedrai sodi.



8 **Impiatta e servi.** Sforna i flan, lasciali intiepidire un attimo e poi capovolgili delicatamente su ogni piatto. Nappa generosamente con la fonduta di parmigiano tiepida e servi subito.







TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

La cottura a bagnomaria: È il segreto fondamentale per un flan perfetto. Cuocere gli stampini immersi nell'acqua in forno garantisce una cottura dolce e uniforme, che mantiene il composto morbido e vellutato, evitando che le uova "impazziscano".

Zucca ben asciutta: Dopo aver cotto la zucca in padella, assicurati che sia ben asciutta e non acquosa prima di frullarla. Questo garantirà la giusta consistenza al flan.

Zero sprechi: Non buttare i semi e i filamenti della zucca! Sciacqua bene i semi, asciugali e tosta in forno con un pizzico di sale: diventeranno uno snack delizioso o una decorazione croccante per il flan. I filamenti e la buccia possono essere usati per arricchire un brodo vegetale.

COME CONSERVARE IL FLAN DI ZUCCA

I flan di zucca si possono conservare in frigorifero, senza fonduta, per un paio di giorni chiusi in un contenitore ermetico.

Puoi anche congelarli: lasciali scongelare in frigorifero e scaldali per qualche istante in forno o al microonde prima di servirli con la fonduta preparata al momento.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se la zucca ti ha conquistato con la sua versatilità, ecco altre ricette, dall'antipasto al primo, che devi assolutamente provare:

Tortini di zucca e ricotta: Un altro antipasto monoporzione, soffice e saporito, perfetto per ogni occasione.

Polpette di zucca con cuore filante: Un secondo sfizioso e vegetariano che nasconde una sorpresa cremosa.

Gnocchi di zucca: Un grande classico del nord Italia, un primo piatto colorato e confortevole.

Lasagne con zucca e salsiccia: Un primo piatto al forno ricco e sostanzioso, perfetto per il pranzo della domenica.

Zucca ripiena: Un piatto unico scenografico e saporito, ideale da portare in tavola per stupire.