

ANTIPASTI E SNACK

## Flan di spinaci con salsa al parmigiano

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 35 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Flan di spinaci con salsa al parmigiano, una ricetta non difficilissima da realizzare, particolarmente adatta a chi si vuole cimentare con le cotture a bagnomaria. Il piatto che otterrete sarà un antipasto nel quale il parmigiano con il suo carattere e la sua sapidità la farà da padrone.

### INGREDIENTI PER IL FLAN

SPINACI cotti e ben strizzati - 400 gr

PARMIGIANO REGGIANO 100 gr

PANNA ( da cucina ) - 100 ml

TUORLO D'UOVO 2

SALE

PEPE BIANCO

BURRO per gli stampini -

PANGRATTATO per gli stampini -

### INGREDIENTI PER LA SALSA

PARMIGIANO REGGIANO 200 gr

PANNA 150 ml

TUORLO D'UOVO 1

# PREPARAZIONE

- 1 Il primo passo di questa ricetta è molto semplice: lessate gli spinaci, strizzateli e tritateli, aggiungetevi una buona manciata di pepe bianco e regolate di sale.

Procedete nella ricetta unendo agli spinaci i tuorli, il parmigiano e la panna.



- 2 Amalgamate bene gli ingredienti ed il gioco è fatto, l'impasto dei flan è pronto.

Prendete, a questo punto, degli stampini monoporzione (vanno bene anche quelli usa e getta), imburrateli e cospargeteli di pangrattato.

Distribuite all'interno degli stampini il composto per i flan.



**3** Collocate gli stampini in una teglia nella quale verserete dell'acqua per la cottura a bagnomaria in forno.

Scaldate il forno a 180°C, infornate i flan e lasciateli cuocere per circa 30 minuti.

Nel frattempo preparate la salsa: sciogliete a bagnomaria, il parmigiano con 150 ml di panna e il tuorlo d'uovo.

Frullate la salsa ottenuta per ottenere una crema completamente liscia.

Sfornate i flan ben caldi e serviteli con la salsa di parmigiano.