

Flan de zanahorias



Ingredientes para 4 personas

- 1 kilogramo de zanahoria
- 3 piezas de huevo
- Un poco de sal
- Un poco de pimienta
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de albahaca fresca
- 1 brick de crema de leche
- Cebollino

Preparación

- 1) Pelar las zanahorias y cortar en trozos de 3 cms. aproximadamente. Hervirlas con poca agua o cocinarlas al vapor.
- 2) Añadir a las zanahorias ya cocidas la crema de leche, los huevos, la sal y la pimienta y se mezcla todo con ayuda de la batidora.
- 3) Se vierte en un molde untado de un poco de aceite. Cocinar en el microondas durante 15 min o bien durante 45 min si lo hacemos al baño maría.
- 5) Dejar atemperar y desmoldar el flan. En cada trozo de flan que se sirva poner encima el aceite de albahaca.
- 6) El aceite de albahaca se elabora pasando por la batidora aceite de oliva, sal y albahaca
- 7) Adornarlo con cebollino

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 241,56 Kcal.; Proteínas: 7,30 g; Hidratos de carbono: 15,52 g; Grasas: 16,43 g;

Comentario nutricional

Es una receta saludable y equilibrada, rica en vitaminas, pero sobretodo en carotenos, que son antioxidantes y protegen la piel y la vista de agresiones externas.

Comentario gastronómico

La crema de leche puede sustituirse por otra de origen vegetal como la de soja, por ejemplo. Esta receta se puede hacer con todo tipo de verduras y hortalizas: pimiento, espinacas, coliflor, espárragos, puerros etc....Se puede hacer en el horno al baño maría durante 45 min. El sabor dulce de la zanahoria es del gusto de todo el mundo incluidos los niños más reacios normalmente a la verdura. El aceite de albahaca resalta su sabor.