magimix

PICCOLI FLAN SALATI, CAROTE E EGLEFINO

Preparazione : 20 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 1 ora(e) - **Materiale :** -

Ingredienti : 4 persone

- 200 g di eglefino (pesce tipo merluzzo) affumicato - 500 ml di latte - 500 ml di acqua - 2 carote (200 g) - ½ mazzetto di cerfoglio - 200 ml di panna da cucina - 4 uova - 10 g di burro - 5 grani di pepe

1. Iniziare con l'affogare* l'eglefino in una casseruola riempita con 500 ml di latte e 500 ml di acqua per 20 minuti. Nel frattempo, inserire il cestello vapore nel contenitore di metallo contenente 500 ml di acqua. Lavare, pelare e tagliare le carote in pezzi e versare nel cestello vapore. Avviare il programma VAPORE per 30 minuti. Quando il programma si ferma, eliminare l'acqua e tagliare le carote a dadini.

2. Quando l'eglefino el cotto, tagliarlo a pezzetti. Metterne da parte metal, rimettere l'altra metal nel contenitore e mescolare con la panna, le uova e un pizzico di pepe ed avviare il programma ESPERTO, 1 minuto/velocital 7 (senza riscaldare).

3. Distribuire la crema di eglefino in cocottine imburrate, aggiungere l'eglefino a tocchetti, le carote a dadini e cospargere con un pizzico di cerfoglio lavato e sminuzzato*.

4. Mettereiflannelcestellovaporedelcontenitoreriempitocon500mldiacquae avviare il programma VAPORE per 30 minuti oppure cuocere i flan a bagnoma- ria* in forno preriscaldato a 180°C (term. 6) per 30 minuti. Regolare il tempo di cottura se necessario.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016