Flan de zanahorias con coulis de menta



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Huevos: 3 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Crema de leche: 3/4 Taza
Aceite De Oliva: 20 cc
Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Caldo De Pollo: 2 Tazas
Zanahorias: 350 g
Azucar: 1 cda.

Coulis de menta

Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Menta: 2 Taza
Arvejas congeladas: 100 g
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 20 cc

Varios

Queso feta: 200 grs.
Brotes de arvejas: A gusto

Vinagreta de zanahorias

Vinagre: 1 cda.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Jugo de cocción: 1 cdas.
Miel: 1 cda.
Zanahorias: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- Pele las zanahorias y corte en cubos.
- En una sartén con aceite de oliva, saltee las zanahorias con sal hasta *dorar*.

- Agregue el caldo, el azúcar y deje cocinar hasta que el caldo se consuma por completo, aproximadamente 20 minutos
- Antes que el *jugo* de cocción se consuma por completo reserve 1 cda.
- En un procesador coloque las zanahorias, la pimienta, la *crema* de leche, los huevos y el *jugo* de *limón*.
- Procese y coloque la mezcla en moldes, con papel aluminio en la base y cubra con papel aluminio.
- Lleve al horno precalentado a 180° a cocinar a baño María durante 20 minutos
- Retire, deje enfriar y desmolde.

Coulis de menta

- Retire las hojas de **menta** de los cabos.
- Blanquee las hojas de *menta* en agua hirviendo por unos segundos, retire y pase por agua helada.
- Repita el mismo procedimiento con las arvejas.
- En un procesador coloque la *menta*, las arvejas blanqueadas, el *jugo* de *limón*, sal y pimienta
- Procese agregando el aceite de oliva de a poco.

Vinagreta de zanahorias

- Pele las zanahorias y extraiga el *jugo* con la ayuda de una juguera.
- En un bowl coloque, miel, *vinagre* sal, pimienta, ½ taza de *jugo* de zanahorias y emulsione con aceite de oliva.
- Agregue el *jugo* de cocción reservado
- Mezcle y reserve.

Presentación

- Sirva el flan sobre el coulis de arvejas, rocíe con la viinagreta de *zanahoria* y decore con los brotes de arvejas y el queso feta desgranado con las manos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/flan-de-zanahorias-con-coulis-de-menta