

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.

Brotos 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>