

Flan de zanahorias con salsa de arvejas y menta

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Caldo de verduras: 400 cc
Huevos: 3 Unidades
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 1 cda.

Zanahorias: ½ k
Sal y Pimienta: A gusto
Crema de leche: 100 cc
Limon: ½ Unidad

Bebida sugerida

Vino Tocai Friulano 1999:

Crema de arvejas y menta

Arvejas: 500 g
Sal y Pimienta: A gusto
Agua: Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: 150 cc

Manteca: 1 cda.
Limon: ½ Unidad
Menta: 50 g

Opcional

Jugo de zanahorias:

Queso Parmesano:

Varios

Brotos de arvejas: 200 g

Vinagreta

Miel: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 50 cc

Zanahoria: Cantidad necesaria
Vinagre de Champagne: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Corte las zanahorias en cubos pequeños.
- Pique la *cebolla* de verdeo.
- Exprima el *limón*
- En una *cacerola* con aceite de oliva saltee la *cebolla*.
- Agregue las zanahorias, sal y deje sudar.
- Cubra con el caldo y cocine a fuego bajo durante 20 minutos
- Procese las zanahorias.
- Agregue el *jugo de limón* y continúe procesando.
- Incorpore los huevos, la *crema* de leche y termine de unir los ingredientes.
- Condimente con sal y pimienta recién molida.
- Distribuya en moldes individuales y cubra cada uno con papel aluminio.
- Cocine a baño María en el horno precalentado a 180° C durante 30 minutos aproximadamente

Vinagreta

- Procese las zanahorias y pase a través de un *tamiz* hasta obtener una taza de *jugo*.
- En una *cacerola* lleve el *jugo de zanahoria* a reducción a $\frac{3}{4}$ de su volumen inicial.
- En un bowl mezcle el *jugo de zanahorias*, la miel y el *vinagre*
- Vierta el aceite en forme de hilo y continúe batiendo hasta emulsionar.
- Condimente con sal y pimienta.
- Aderece los brotes de arvejas.

Crema de arvejas y menta

- Exprima el *limón*
- En una *cacerola* con abundante agua salada hirviendo cocine las arvejas hasta que estén tiernas.
- Incorpore la **menta** y blanquee durante 1 minuto.
- Cuele y procese con el aceite de oliva.
- Agregue el *jugo de limón*, la *manteca*, sal, pimienta y continúe procesando.
- Agregue agua de ser necesario.

Presentación

- Desmolde un flan caliente en el centro de un plato, alrededor sirva la *crema* de arvejas.
- Encima sirva una porción de brotes de arvejas.
- Decore con láminas de parmesano.
- Acompañe con *jugo* de zanahorias.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/flan-de-zanahorias-con-salsa-de-arvejas-y-menta>