

Flan di spinaci

- Ingredienti: (3 persone)
- 400 gr. di spinaci
- 35 gr. di burro
- 40 gr. di farina
- 1/4 dl. di latte
- 50 gr. di parmigiano grattugiato
- 3 uova + 1 tuorlo
- 1 pizzico di noce moscato
- pangrattato, sale e pepe

Pulite gli spinaci e lavateli bene. Metteteli in una casseruola con la sola acqua di sgrondatura, salateli e cuoceteli coperti a fuoco vivo finché saranno teneri. Sgocciolate gli spinaci, lasciate intiepidire, strizzateli e tritateli, metteteli in una padella con una noce di burro e fateli rosolare finché si saranno asciugati. Sciogliete 50 gr. di burro, unite la farina e fatela dorare, mescolando, versate il latte bollente e continuate a cuocere per 10 minuti fino ad avere una besciamella densa. Togliete dal fuoco, salate e profumate con il pepe e la noce moscata. Incorporate gli spinaci, fate intiepidire e unite uova e tuorlo sbattuti, tenendo da parte un albume. Montate l'albume a neve ferma con un pizzico di sale e incorporatelo al composto. Trasferitelo in uno stampo ad anello imburrato e cosparso di pangrattato. Cuocete il flan a bagnomaria in forno caldo a 180 gradi, finché infilandovi uno stecchino, ne uscirà asciutto (circa 45 minuti). Fatelo riposare 10 minuti e sformatelo.

Per rendere più ricco il flan, potete unire al composto di base 100 gr. di prosciutto cotto a dadini, oppure gli spinaci rosolandoli con uno scalogno tritato fine e 3-4 cucchiaini di panna. Gli spinaci possono essere sostituiti con altre verdure di stagione. Se avete preparato il flan in anticipo, sformatelo subito su un piatto resistente al calore e

copritelo con un foglio di alluminio. Al momento di servire passate nel forno caldo a 200 gradi per qualche minuto.