

# IL FLAN DI PORRI E SPINACIOTTI

## Ingredienti (6 porzioni)

500 gr.	Spinaci freschi
160 gr.	Porri
165 gr.	Uova
1 gr.	Maggiorana
1 gr.	Erba cipollina
2 gr.	Scalogno
200 ml.	Brodo vegetale
2,5 gr.	Sale fino
0,5 gr.	Pepe bianco macinato
30 gr.	Pane grattugiato senza glutine
3 gr.	Burro
15 ml.	Olio extravergine di oliva

## Procedimento

Mondare accuratamente gli spinaci ed i porri, scolarli ed asciugarli perfettamente. In una padella far rosolare leggermente lo scalogno tritato con pochissimo olio extravergine di oliva, unirvi i porri tagliati a rondelle e gli spinaci tagliati grossolanamente. Versare una piccola quantità di brodo vegetale e regolare la fiamma a media intensità facendo cuocere per 8/9 min. Lasciare raffreddare e passarli al cutter prima di unirvi le uova sbattute con il sale, il pepe e le erbe aromatiche finemente tritate. Pennellare con pochissimo burro sciolto degli stampini della forma prescelta e cospargerli con poco pane grattugiato senza glutine. Riempirli con il composto preparato e porre in forno in una teglia contenente dell'acqua calda che non superi i 3/4 della misura degli stampini. La cottura avverrà alla temperatura di 180°C, per 25 min., senza azionare le ventole. Impostazioni identiche sia per il forno ad uso professionale che domestico. Lasciare raffreddare qualche istante prima di estrarre i flan dagli stampini, rovesciandoli sul piatto.

Energia per porzione da 166 gr.: 114 Kcal

## Note

---

---

---

---

---

---

