



Flan di fave e pecorino



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

25 MIN



TEMPO DI COTTURA

60 MIN



CALORIE

250K

NOTE

INGREDIENTI

1 Kg di Fave fresche da sgranare

40 g di Pecorino

20 g di Farina

4 Uova

20 g di Burro

200 ml di Latte

Basilico fresco

Sale

Preparazione

- Sgranate le fave, lessatele in acqua bollente leggermente salata per 20 minuti; scolatele e passatele sotto l'acqua fredda. Privatetele della pellicina e frullatele con un po' di basilico.
- Preparate la besciamella: in una casseruola fate sciogliere il burro e amalgamatevi la farina, mescolando bene, poi versate a filo il latte e regolate di sale. Lasciate addensare a fuoco lento, sempre mescolando; poi fate raffreddare.
- In una ciotola amalgamate la besciamella con i tuorli, aggiungete la purea di fave e il pecorino grattugiato; infine, mescolando dal basso verso l'alto, incorporate gli albumi montati a neve.

- Imburrate 4 stampini monoporzione e riempiteli con il composto; quindi infornate a 200°C per 30 minuti, senza far scurire i flan. Sfornate e, se avete utilizzato degli stampi in alluminio o silicone, sfornate i flan, altrimenti serviteli direttamente nelle formine.

Margherita Pini