

Flan di zucchine

Il flan di zucchine è una ricetta deliziosa a base di verdure che vede protagonista un ortaggio tipicamente estivo e molto apprezzato: le zucchine.

Una pietanza davvero gustosa e semplicissima da preparare utilizzando i forni combinati convezione vapore Millennium di Tecnoeka.



1h



12 persone

Lista ingredienti

600 g zucchine
300 g albume d'uovo
300 g panna da cucina
150 g parmigiano reggiano grattugiato
15 g sale
Q. b. spray staccante o un po' di burro
12 stampini monoporzione usa e getta

Procedimento

Per preparare degli ottimi flan, lavare e tagliare a cubetti le zucchine e cucinarle a vapore come da tabella sottostante.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO	TEMPO
1	99°	8'	/	100%	V5	105°	10'

Unire in un mixer zucchine, panna, parmigiano grattugiato, albumi e sale, frullare rapidamente per non incorporare troppa aria, altrimenti durante la cottura il flan si gonfierebbe come un soufflé, compromettendone struttura e stabilità, nell'eventualità che questo accada rimuovere l'aria dal composto utilizzando un confezionatore per sottovuoto a campana, poi ungere gli stampini con spray staccante, o in alternativa con del burro e unire gli stampini con il composto stabilizzato, disporli in una teglia forata ed infornate come illustrato in tabella.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO	TEMPO
1	90°	25'	/	100%	V5	105°	15'

Al termine della cottura lasciare riposare i flan per 3 minuti, poi impiattare e guarnire.

I flan possono essere anche abbattuti dopo la cottura e serviti in un secondo tempo, per la rigenerazione impostare il forno come da tabella.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO	TEMPO
1	140°	6'	/	60%	V5	170°	10'