

Flan di cavolo nero e ricotta

Una ricetta per un antipasto vegetariano per il menu delle feste. Un piatto sano, goloso e facile da preparare. Scopri la ricetta con cavolo nero e ricotta!



Natale è alle porte! Se stai già pensando a cosa preparare per il pranzo delle Feste, questa proposta veg, sana e golosa sarà un'ottima idea per il tuo antipasto. Il cavolo nero, [antiossidante e ricco di sali minerali](#), è abbinato alla ricotta così da bilanciarne il sapore leggermente acidulo e rendere il piatto, nella sua interezza, ricco di gusto. Vedrai... i tuoi commensali si innamoreranno di questa ricetta :)

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 45 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 flan)

200 g di cavolo nero

150 g di ricotta Despar Vital

200 g di latte intero Bio, Logico Despar

3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato

1 cucchiaio di fiocchi di avena Despar Vital

1 uovo Bio, Logico Despar

2 cucchiaini di farina integrale di grano tenero

2 cucchiaini di farina 00 Despar

1 scalogno tritato

1 spicchio di aglio

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar + altro per ungere gli stampini

Pangrattato Despar q.b.

Un pizzico di gomasio alle erbe

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. In una padella antiaderente metti lo spicchio di aglio tritato, un cucchiaio di olio e un mestolino di acqua: accendi il fuoco bassissimo e aggiungi il cavolo nero, dopo averlo privato delle parti più coriacee dei gambi, lavato e tritato grossolanamente. Lascia cuocere per 10 minuti.

2. Una volta cotto, metti da parte 4 cucchiaini (serviranno per la decorazione del piatto), e il restante passalo al frullatore a immersione.

3. Prepara una besciamella densa: versa in un pentolino 2 cucchiaini di olio e lo scalogno tritato. Lascia appassire a fuoco bassissimo per un minuto e spegni il fuoco. Aggiungi la farina e il latte, mescola bene per evitare la formazione di grumi e aggiusta di sale. Rimetti il pentolino nuovamente sul fuoco a fiamma bassa e lascia addensare la besciamella portando a bollore.

4. In una ciotola riunisci la besciamella, la ricotta, il cavolo nero frullato, i fiocchi di avena, il Parmigiano Reggiano, l'uovo.
5. Ungi 4 stampini da muffin con pochissimo olio, cospargi di pangrattato e versa il composto riempiendoli fino al bordo.
6. Inforna per 30 minuti a 160° C a forno preriscaldato e statico.
7. Lascia intiepidire e servi i flan con il cavolo nero saltato, un filo d'olio e una presa di gomasio alle erbe.