

Flan al salmone affumicato

Ingredienti

- burro q.b.
- farina tipo 00 q.b.
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco, le foglioline lavate ed asciugate
- 70 g di salmone affumicato a listarelle + q.b.
- 1 uovo
- 100 g di ricotta, scolata dal siero
- 30 g di panna da cucina
- 1 pizzico di pepe bianco macinato
- 500 g di acqua

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,33

PER 100G

| | |
|-------------|---------------|
| Calorie | 153,85 (Kcal) |
| Proteine | 12,41 g |
| Carboidrati | 1,55 g |
| Grassi | 6,93 g |
| Fibre | 0,36 g |

PER PORZIONE

| | |
|-------------|--------------|
| Calorie | 107,7 (kcal) |
| Proteine | 8,69 g |
| Carboidrati | 1,09 g |
| Grassi | 4,85 g |
| Fibre | 0,25 g |

| | |
|-----------------------|-----------|
| Difficoltà | facile |
| Tempo di preparazione | 10 min |
| Tempo totale | 45 min |
| Porzioni | 4 |
| Categoria | antipasti |

Preparazione con Bimby

- Imburrare e infarinare 4 pirottini monodose in alluminio e tenere da parte.
- Mettere nel boccale il prezzemolo e il salmone affumicato, tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'uovo, la ricotta, la panna e il pepe, amalgamare: 15 sec./vel. 5. Trasferire il composto nei pirottini precedentemente preparati riempiendoli per $\frac{3}{4}$ e sistemarli nel recipiente del Varoma.
- Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma, chiudere con il coperchio e cuocere a vapore: 30 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma e lasciare intiepidire prima di sformare.
- Servire tiepidi con delle fettine di salmone.

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

Preparazione senza bimby

- Imburrare e infarinare 4 pirottini monodose in alluminio e tenere da parte.
- Tritare il prezzemolo e il salmone affumicato.
- Aggiungere l'uovo, la ricotta, la panna e il pepe, amalgamare. Trasferire il composto nei pirottini precedentemente preparati riempiendoli per $\frac{3}{4}$ e sistemarli nel recipiente della vaporiera i nel forno con cottura a vapore.
- Cuocere a vapore: 30 min. Togliere con attenzione i pirottini e lasciare intiepidire prima di sformare.
- Servire tiepidi con delle fettine di salmone.

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette
 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

