

Flan di zucchini

Soffice, profumato di basilico e con il cuore toscano

Un antipasto gentile, di quelli che fanno bella figura senza alzare la voce.
Zucchini, basilico e Parmigiano: pochi ingredienti, trattati con calma.

INGREDIENTI • 4 FLAN

- 500 g di zucchini
- 1 scalogno
- 50 ml di panna fresca
- 70 g di Parmigiano Reggiano
- 30 g di pinoli
- 2 uova a temperatura ambiente
- qualche foglia di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- burro e farina per gli stampini

IL RITO DEL FLAN

1 • Le verdure

Lavate le zucchini e tagliatele a tocchetti. Affettate lo scalogno sottile: non serve il righello, basta che cuocia in modo uniforme.

2 • La padella

Sfregate una padella antiaderente con l'aglio. Unite un filo d'olio, lo scalogno e le zucchini; cuocete dolcemente finché saranno tenere. Salate, pepate e lasciate intiepidire.

3 • La crema

Frullate le verdure con i pinoli, la panna, il basilico e i due tuorli, tenendo da parte gli albumi. Cercate una crema liscia, ma non lavoratela più del necessario.

4 • La leggerezza

Montate gli albumi e incorporateli delicatamente dal basso verso l'alto. Unite il Parmigiano e distribuite il composto in quattro stampini imburrati e infarinati.

5 • La cottura

Cuocete a bagnomaria in forno statico già caldo a 160 °C per 50-60 minuti. Lasciate riposare qualche minuto nel bagnomaria, poi sformate con garbo: il flan non ama le maniere brusche.

IL CONSIGLIO DELL'OSTE

Servitelo tiepido con una fonduta leggera di pecorino e una foglia di basilico croccante. E prima di sformarlo aspettate cinque minuti: la pazienza, in cucina, costa poco e rende parecchio.

Zucchini flan

Soft, fragrant with basil and unmistakably Tuscan

A delicate starter that makes an impression without making a fuss. Zucchini, basil and Parmesan: just a few ingredients, treated with patience.

INGREDIENTS · MAKES 4

- 500 g zucchini
- 1 shallot
- 50 ml fresh cream
- 70 g grated Parmesan
- 30 g pine nuts
- 2 eggs, at room temperature
- a few basil leaves
- 1 garlic clove
- extra virgin olive oil
- salt and black pepper
- butter and flour for the moulds

THE FLAN RITUAL

1 · Prepare the vegetables

Wash the zucchini and cut them into small chunks. Finely slice the shallot - no ruler required, just keep the pieces fairly even.

2 · Cook gently

Rub a non-stick pan with the garlic. Add a drizzle of olive oil, the shallot and zucchini; cook gently until tender. Season, then leave to cool slightly.

3 · Make the mixture

Blend the vegetables with the pine nuts, cream, basil and egg yolks, reserving the whites. Aim for a smooth cream, but do not work it longer than necessary.

4 · Keep it light

Whisk the egg whites and fold them in gently from the bottom upwards. Add the Parmesan, then divide the mixture among four buttered and floured moulds.

5 · Bake

Bake in a bain-marie in a preheated static oven at 160 °C for 50-60 minutes. Leave to rest in the water for a few minutes, then turn out gently - a flan does not appreciate rough handling.

THE OSTE'S TIP

Serve warm with a light Pecorino fondue and a crisp basil leaf. Wait five minutes before turning the flans out: patience costs very little in the kitchen and pays handsomely.