FLAN DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

2 xícaras de brócolis cozido com água e pouco sal

2 colheres de azeite extra virgem para o creme e mais uma pequena quantidade para untar a forma

1 ovo

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador ou mixer até ficar bem homogêneo.

A mistura deve ficar um creme firme mas delicado, não deve escorrer na colher.

Coloque em forma untada com azeite, se preferir use forminha de empada com fundo removível para porcões individuais, ou uma forma pequena que caiba a quantidade do creme.

O creme não cresce, mas é importante que não se encha até a borda da forma, deixe um pequeno espaco para facilitar desenformar caso a forma não tenha o fundo removível.

Deixe assar por aproximadamente 20 min (até dourar) em forno médio e preaquecido.

É uma receita simples, pode ser consumido como prato principal em um menu vegetariano ou servir de acompanhamento para carnes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56008-flan-de-brocolis.html