



Flan di zucchini con crema di parmigiano

Over het recept

De courgette vlaai met parmezaanse kaascrème is een delicaat en heerlijk aperitief, perfect om een maaltijd te beginnen met zoveel elegantie en veel lekkers. Deze vlaaien zijn heel gemakkelijk en snel te bereiden en zijn heerlijk zowel vanwege hun romigheid als vanwege de aangename combinatie van smaken: de zoetheid van de courgette, de smaak van de Parmezaanse kaas en vooral de frisheid van de munt, die perfect samengaat met deze groenten. Het gerecht kan ruim van tevoren worden bereid en vlak voor het serveren worden opgewarmd.

Ingrediënten - 4 personen

Voor de vlaai

- 70 g aardappelvlokken (die gebruikt worden om te pureren)
- 60 g eiwit (2 eiwitten)
- 2 courgette
- 100g melk
- 32 g ongezouten roomboter, gesmolten
- 1 el Parmezaanse kaas
- naar smaak zout en peper

Voor de Parmezaansaus

- 80g melk
- 60 g Parmezaanse kaas
- een halve theelepel maizena



Werkwijze - flan

- Was en schil de courgettes en snijd ze in grove stukken. Fruit ze 10 minuten in een pan met een scheutje olie en een glas water. Als ze zacht zijn, doe je ze in een blenderkom, breng op smaak met zout en peper en mix tot je een vrij dikke room krijgt.
- Doe in een kom de aardappelvlokken (die gebruikt worden om te pureren) samen de Parmezaanse kaas, het eiwit, de melk, de gesmolten boter en het zout. Verwerk alles snel met een lepel. Voeg de courgette puree toe en meng tot een homogeen mengsel. Als het deeg te vloeibaar is, voeg dan meer aardappelvlokken toe en omgekeerd andere melk. Vet de vormpjes in met wat boter en vul ze tot aan de rand met het mengsel. Bak de flan in een voorverwarmde oven op 200 graden gedurende ongeveer 15 minuten.

Werkwijze - parmezaan saus

- Doe de melk en maizena in een pan. Zet het vuur aan, houd het laag en blijf mixen met een garde, laat het opstijven. Als het de consistentie heeft van een bechamel, niet te hard, zet je het vuur uit en voeg je de geraspte Parmezaanse kaas toe,