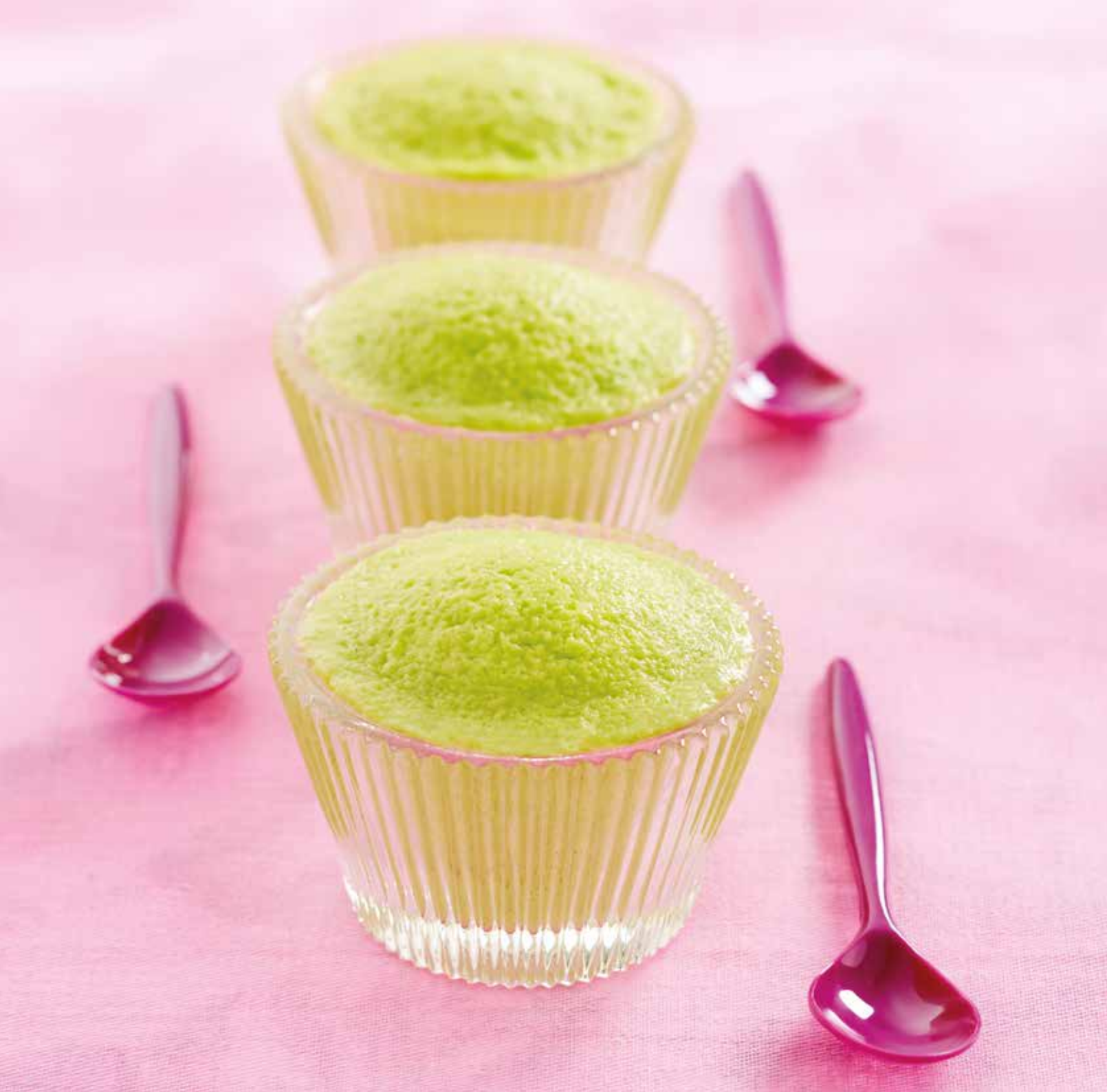




Flan de ervilhas

Ingredientes para 30 flans com 4,5 cm de diâmetro e 3 cm de altura:

ERVILHAS CRUAS CONGELADAS	220 G	NATAS LÍQUIDAS	500 G
OVOS	4	LEITE	60 G
FARINHA	60 G	SAL, PIMENTA	

	Ingredientes	Peso	Ação	Regulação de aquecimento	Velocidade	Tempo	Orifício Tampa	Observações
1	Ervilhas Farinha Leite Natas Ovos Sal Pimenta	220 g 60 g 60 g 500 g 4 – –	Inserir na cuba	–	3500 rpm	1 min. 30	Fechado	
2			Passar a preparação pelo chinês	–				Etapa facultativa
3			Vazar nas formas Levar ao forno a vapor a 95°C			15 min.		Provar e retificar o tempero.



DICA DO CHEFE

Pode utilizar vários tipos de legumes, com a mesma base de legumes cozidos (brócolos, cenouras, milho, etc.).