



Flans de espargos verdes

flans de espargos verdes

30 min | ★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

1 kg de espargos

2 dl de leite magro

Sal q.b

Cerefólio

4 ovos

Pimenta

Noz-moscada

50 g de Becel Cozinha

modo de preparação (para 4 porções)

para flans de espargos verdes

1. Lave os espargos, corte-lhes as pontas e reserve;
2. Com uma faca afiada pele os trocos para lhes retirar os filamentos fibrosos. Corte em bocados e coza no leite, temperando com uma pitada de sal, durante cerca de 15 minutos;
3. Escorra muito bem, junte uns pezinhos de cerefólio e reduza a puré com a varinha mágica ou no copo misturador;
4. Bata os ovos ligeiramente e junte-os ao puré de espargos. Tempere com pimenta e noz-moscada. Misture bem. Deite em forminhas untadas com Becel Cozinha;
5. Coza em banho-maria no forno já pré-aquecido a 200°C, dentro de um tabuleiro que já deve conter água a ferver, durante 20 minutos;
6. Enquanto isso, leve ao lume numa frigideira as pontas dos espargos com a Becel Cozinha, junte um pouco de água e deixe cozer cerca de 10 minutos ou até os espargos estarem macios e o líquido se ter evaporado. Tempere com uma pitada de sal e pimenta;
7. Desenforme os flans de espargos e sirva-os enfeitados com as pontas dos espargos.

Saboroso!