

Flan di tonno

Preparazione: 10 min • Cottura: 40 min

Per 6 persone

250 g di tonno al naturale
4 uova
80 g di grana grattugiato
120 ml di panna
1 cipollotto
erba cipollina
sale e pepe

Preriscaldare il forno a 210°C.

Tagliare in 4 la cipolla e tritare l'erba cipollina. Sbriciolare il tonno.

Rompere le uova nel bicchiere del blender, aggiungere la panna e poi il resto degli ingredienti.

Frullare per 30 secondi alla velocità 2. Utilizzare la spatola se necessario per riportare verso il centro la preparazione.

Versare in uno stampo da plum-cake imburrrato (o uno stampo in silicone) e far cuocere per 30 - 40 minuti.

Si mangia caldo accompagnato da verdure e da una salsa al pomodoro oppure come antipasto accompagnato da un'insalata verde.

Impasto per le crepe

Preparazione: 10 min • Riposo: 1 ora

Per 12 crepe circa

250 g di farina
3 uova
2 cucchiai di olio di semi
500 ml di latte
1 pizzico di sale

Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere del blender, cominciando dalle uova e terminando con la farina. Avviare l'apparecchio e aumentare progressivamente la velocità fino alla velocità 3 per circa 10 secondi. In seguito lasciar girare per 20 secondi alla velocità 4. Lasciare riposare l'impasto per 1 ora, le crepe saranno ancora più buone.

Per ottenere delle crepe ancora più leggere, potete sostituire $\frac{1}{4}$ di latte con birra o acqua, mentre se le volete più spesse, sostituire un po' di latte con della panna fresca.

Per farle salate, sostituire la farina di frumento con farina di grano saraceno.