

# Flan de alcauciles



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 35min

Tiempo total: 1 hrs. 0min , Número de porciones: **8**

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/flan-de-alcauciles>

## Preparación

Quitar el tallo y las hojas pequeñas pegadas a la base de los alcauciles; cortar plana la parte superior y cocinarlos en abundante agua con sal con medio limón por 35 minutos. Aparte, retirar del pan su corteza y remojar la miga en leche. Cuando los alcauciles estén tiernos retirar y procesarlos con el pan bien escurrido. Por otro lado, rehogar en la manteca la cebolla picada; dejar enfriar y mezclar con el queso rallado, la crema, las yemas de los huevos y los alcauciles. Unir bien e incorporar las claras batidas a punto nieve. Aceitar un molde de budín inglés, volcar la preparación y hornear moderado a baño María por 30 minutos o hasta que al tocar la superficie quede resistente al tacto. Retirar, dejar reposar 5 minutos y recién entonces desmoldar.

## Ingredientes

- 12 Alcachofa-Alcaucil
- 2 rebanadas Pan de molde
- Leche c/n
- 1 Cebolla
- 80 grs. Queso rallado
- 8080 grs. Queso rallado
- 1/2 taza/s Crema de leche
- 4 Huevos
- 2 cucharada/s Aceite de girasol
- 1 cucharada/s Manteca
- 500 cc. Agua
- 1 Limón
- 1 poco Sal

## Categorías

Un día normal, Día Especial, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Gourmet, Visitas, Plato Principal

