

Flan de broculos com atum



Ingredientes (para 5 pessoas)

500 g de broculos congelados
1 cebola
2 dentes de alho
1 dl de azeite
2 dl de leite magro
1 colher (sopa) de farinha sem glúten
3 batatas
3 latas de atum em posta ao natural
Sal q.b.
Pimenta preta moída q.b.
Queijo mozzarella ralado
250 g de farinha sem glúten
1 colher (sopa) de fermento em pó
3 dl de leite magro
1,5 dl de óleo
3 ovos
Margarina (para untar)

Preparação

Deixe descongelar os broculos e corte-os.

Escorra o atum. Pique a cebola e os alhos. Coloque num tacho, junte o azeite e leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar macia, junte os broculos, tempere com sal, pimenta e misture. Deixe cozinhar durante 5 minutos.

Dissolva a 1 c.sopa de farinha nos 2 dl leite, adicione-a aos broculos e misture tudo até ferver e obter uma mistura cremosa.

Ligue o forno a 180°C.

Unte uma forma.

Deite os ovos, 3dl de leite, o óleo, 250g farinha, o fermento e uma pitada de sal no liquidificador até obter uma mistura lisa. Coloque metade da massa na forma. Espalhe por cima o preparado dos broculos, as batatas descascadas, raladas em crú e bem espremidas, assim como o atum esmagado e cubra com a restante massa.

Polvilhe com o queijo e leve ao forno durante cerca de 30 minutos. Verifique a cozedura com um palito. Retire, sirva quente.