



### Ingredienti:

250 gr di carote  
100 gr di broccoli  
1 uovo  
30 gr di parmigiano grattugiato  
100 ml di latte o latte vegetale  
100 gr di robiola  
Una noce di burro  
Sale marino integrale  
Noce moscata e pepe



## Flan alla robiola

*Pulire e mondare le carote e i broccoli, cuocerli a vapore per una ventina di minuti.*

*Frullare le carote con l'uovo, il parmigiano, metà del latte. Regolare di sale e noce moscata.*

*Imburrare molto bene degli stampini da budino (se il composto si dovesse attaccare alle pareti dello stampo il risultato è compromesso!) e versare il composto ottenuto, inserendo all'interno di ogni stampino un capolino di broccolo rovesciato. Cuocere a 180° per 20-25 min. A parte preparare una crema scaldando in un pentolino il latte rimasto e frullarvi la robiola. Regolare di sale e pepe. A fine cottura rovesciare gli stampini guarnendo con la salsa di robiola e guardine con le cimette di broccolo rimaste.*

### Ingredienti:

800 gr di carote  
Una radice di zenzero  
3-4 spicchi di aglio  
Olio extravergine qb  
Sale marino integrale qb



## Carote allo zenzero

*Pelare le carote e cuocerle a vapore per 10 minuti. Devono restare ancora ben croccanti.*

*Tagliarle a rondelle quindi farle saltare in padella assieme all'aglio tritato. Aggiungere la radice di zenzero grattugiata (la quantità dipende dal gusto personale), il sale e lasciare insaporire mescolando continuamente per evitare che si attacchino, nel caso aggiungere poca acqua. Per una cottura più rapida si possono tagliare a bastoncino.*

*Servire calde.*