

olla exprés



zanahorias

lechuga

judias verdes



agua



patatas



sal



recipiente



sartén



aceite



mantequilla



flanero

pan rallado



horno



mahonesa o salsa de tomate

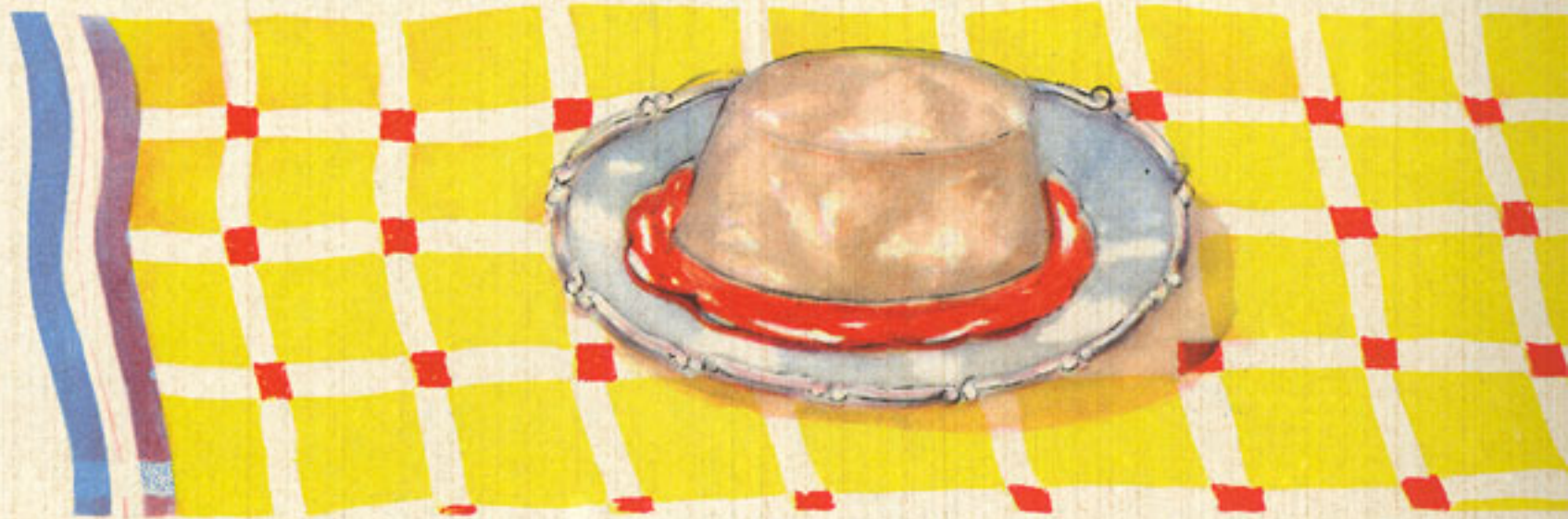
Flan de verduras

RACION PARA 4 PERSONAS

Creaciones Era

PROHIBIDA LA REPRODUCCION

INSTRUCCIONES AL DORSO



FLAN DE VERDURAS

Ración para cuatro personas

RECETA

Dentro de un mes enviaremos a Vd. la siguiente colección de fichas, si no dispone lo contrario.

Siempre que nos escriba, le rogamos indique su número de suscriptora.

OLLA EXPRES. - JUDIAS VERDES. - ZANAHORIA. —
LEGHUGA. - PATATAS. - AGUA. - SAL.

En una olla exprés colocaremos un cuarto de kilo de judías verdes, después de quitarles las puntas y los hilos de los costados, 2 zanahorias que cortaremos primero en tiras a lo largo y después en cuadraditos, una lechuga en trocitos y 2 patatas crudas peladas y cortadas en trozos. Agregaremos litro y medio de agua, un poco de sal. taparemos la olla. Cuando el vapor empiece a salir, colocaremos la clásica caperuza y dejaremos que se hagan las verduras por espacio de 12 minutos.

AGUA FRÍA. —

Pasado ese tiempo, pondremos el puchero al chorro del agua fría. A continuación vaciaremos todo el agua de la olla y volcaremos las verduras sobre una fuente y otro recipiente cualquiera.

SARTEN. - ACEITE. — MANTEQUILLA. —
REHOGADO.

En una sartén echaremos 1 cucharada de aceite, otra de mantequilla derretida, un poco de sal y rehogaremos las verduras.

MOLDE FLANERO - ACEITE USADO. —

Seguidamente untaremos con aceite usado el fondo y costados de un molde flanero. Pondremos en él todas las verduras, colocaremos encima una nuez de mantequilla, espolvorearemos la superficie con un poco de pan rallado y meteremos el flanero al horno unos 10 minutos.

PRESENTACION. —

Volcaremos después el molde a una fuente redonda y adornaremos los alrededores del flan con mayonesa o salsa de tomate (según gustos). Lo serviremos en caliente.