



ENTRECOL A LA PLANCHA CON HUMMUS DE PIMIENTOS

INGREDIENTES

1 coliflor grande y bien prieta

• **PARA EL HUMMUS LIGERO** •

500 g de garbanzos cocidos

1 cucharada de Tahini

12 pimientos de Piquillo

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta negra

• **ADEMÁS** •

Perejil

Orégano

Tomates Cherrys

Cebolleta

Zumo y ralladura de limón

ELABORACIÓN

Lava la coliflor y córtala en rodajas de aproximadamente 3 cm de grosor. En una cazuela, calienta aceite de oliva virgen extra a fuego medio y dora las rodajas de coliflor tapadas durante unos 7 minutos por cada lado, hasta que estén doradas. Si la coliflor queda muy dura, añade un poco de agua hirviendo para que genere vapor y se ablande.

Mientras tanto, tritura todos los ingredientes del hummus en un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla sedosa y homogénea.

Prepara un picadillo vegetal cortando finamente diversas hierbas y vegetales. Aliña la mezcla con aceite de oliva virgen extra y zumo de limón para realzar los sabores.

Para emplatar, coloca una porción de hummus en el centro del plato. Dispon las rodajas de coliflor dorada alrededor del hummus. Finalmente, añade el picadillo vegetal sobre el hummus y alrededor del plato para decorar y dar un toque fresco al plato.



FLAN CREMOSO DE QUESO Y CARDAMOMO

INGREDIENTES

350 g de leche
 330 g de leche evaporada
 6 huevos
 140 g de azúcar
 Peladura de un limón
 10 vainas de cardamomo
 300 g de queso crema

• **PARA EL CARAMELO** •

100 g de azúcar

• **ADEMÁS** •

Frambuesas
 Queso Ricota
 Hojas de menta

ELABORACIÓN

Calienta la leche y la leche evaporada en una cacerola hasta que hierva. Agrega la peladura de limón y el cardamomo abierto para infundir los líquidos con estos aromas.

En un tazón, bate los huevos con el azúcar hasta que la mezcla esté blanqueada y espumosa.

Cuela la mezcla de leche para retirar la peladura de limón y los granos de cardamomo, luego agrégala lentamente a la mezcla de huevos y azúcar mientras continúas batiendo.

Incorpora el queso crema a la mezcla y asegúrate de que esté completamente disuelto.

Prepara un caramelo ligero calentando azúcar en una sartén hasta que se derrita y adquiera un color dorado claro. Forra los moldes con el caramelo y deja que se enfríen.

Vierte la mezcla de flan sobre los moldes forrados con caramelo.

Coloca los moldes en una bandeja para hornear y llénala con agua caliente para crear un baño maría. Hornea los flanes en el horno precalentado a 140°C durante aproximadamente 1 hora, o hasta que estén firmes.

Una vez cocidos, retira los moldes del horno y déjalos enfriar a temperatura ambiente. Luego, refrigera los flanes durante al menos 2 horas o hasta que estén completamente fríos.

Desmolda los flanes con cuidado y sírvelos acompañados de frambuesas frescas, queso Ricota y hojas de tu gusto para decorar.