

FLANES DE BONITO

Preparación: 40 MINUTOS - Dificultad: BAJA - Coste: MEDIO



Ingredientes para 4 personas

bonito en aceite, 125 gramo

sal, al gusto

leche ideal, 1 taza

pimienta molida, al gusto

huevo, 3 unidad

bechamel, 1 taza

tomate frito, 3 cucharada

espinaca hervida, 75 gramo



PREPARACIÓN:

Desmenuzar el bonito y tritularlo con los huevos, la leche, los huevos, el tomate, sal y pimienta. Verterlo en moldes individuales o uno de cake, engrasado con mantequilla. Cocer en el horno precalentado a 175°C, al baño María, hasta que estén cuajados. Mezclar la bechamel no muy espesa con las espinacas, batiendolo hasta obtener una crema fina. Desmoldar los flanes y servir con la bechamel templada.