



Erwten Flan met mintsaus

Ingrediënten:

Voor 2 porties:

- 1 sjalot
- 15 g ghee of kokosolie
- 250 g doperwten (diepvries)
- 100 ml plantaardige melk
- 2 eieren
- zout peper
- wat olie voor invetten vormen
- 125 g rucola (of evt veldsla als mildere variant)
- 2 stengels van mint
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 1 theelepel Dijon mosterd
- 3 eetlepels druivenpitolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150 graden.

Sjalotje schillen en snipperen. Kokosolie of ghee in een pan smelten en de (diepvries) erwten samen met de sjalotjes even aanbraden voor 3-4 minuutjes. De melk erbij schenken en 2 minuutjes meekoken. Pureer het erwtenmengsel met een staafmixer, (in je blender, door een zeef roeren of in een keukenmachine kan ook). Laat het afkoelen.

Als het afgekoeld is, voeg je de eieren toe. Goed erdoor roeren en kruiden met zout en peper. Vet 2 bakvormpjes of vuurvaste schaaltes in van ongeveer 200 ml inhoud. Vul ze met het erwtenmengsel.



Zet de kommetjes in een grotere bakvorm en vul die grote vorm tot de rand met kokend heet water. Zet in de oven en laat het in ongeveer 35 minuten gaar worden. De flan moet bij lichte aanraking vast aanvoelen en bij het schudden van de vorm niet bewegen.

Onderstussen de rucola wassen en in grove stukken snijden. De munt wassen droogschudden en de blaadjes fijnhakken. Olie mengen met de mosterd, munt, zout en peper en kloppen met een kloppertje.

De flans uit het water halen en even laten rusten.
Borden bekleden met rucola en besprenkelen met de dressing.



Met een scherp mes aan de binnenkant van de vorm langs de flan glijden, zodat deze los komt van de vorm. Dan de flan op het midden van het bord storten op het rucola bedje. Direct serveren.

