



PANCAKE DI VERDURE

Frittelle salate di verdure

 15 minuti 30 minuti 15.8 pezzi

INGREDIENTI

- 150 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 200 grammi di cavolo cappuccio verde
- 50 grammi di cipolle
- 100 grammi di carote
- 1 tazza media di acqua [250 g]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare a listelli fini il cavolo cappuccio e le carote. Lavare il cipollotto e pulire le estremità, affettarlo finemente (anche la parte verde). In una ciotola versare la farina e l'acqua e mescolare fino ad ottenere una crema liscia. Aggiungere le verdure tritate, sale e pepe q.b. e mescolare. Su di una padella antiaderente scaldare 1 cucchiaio di olio e, aiutandosi con un cucchiaio, formare dei pancake del diametro di almeno 6/7cm. Schiacciare al centro il composto per favorire una cottura uniforme. Dopo un paio di minuti girare dall'altro lato e completare la cottura, dovrà formarsi una bella crosticina. Trasferire i pancake su carta assorbente e spolverare con poco sale. Da gustare caldissimi! Da questa ricetta si ottengono circa 16 pancake. Consiglio di utilizzare l'olio su 2 riprese di cottura, se dovessi usarlo tutto nella prima cottura i primi pancake risulteranno unti e gli ultimi non cuoceranno a dovere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PEZZO [48 g]	% AR
ENERGIA	89 kcal	43 kcal	2 %
PROTEINE	3 g	1 g	3 %
CARBOIDRATI	17 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	3 %
SODIO	20 mg	10 mg	0 %