



CREPES CON FARINA DI GRANO SARACENO SALATE

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 330 grammi di farina di grano saraceno
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 tazza media di acqua (250 g)
- 2 cipollotti
- q.b di sale da cucina
- q.b di pepe nero
- 250 grammi di funghi champignon
- 150 grammi di formaggio caprino

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparare l'impasto delle galette almeno un'ora prima di cuocerle: In una ciotola, mescolare la farina di grano saraceno con il sale, l'olio e l'uovo intero. Aggiungere piano piano l'acqua, amalgamando bene. Cercare di ottenere un composto liscio, omogeneo e senza grumi, quindi lascialo riposare. Nel frattempo, mondare i cipollotti ed affettarli sottilmente, quindi soffriggerli in padella con un filo d'olio. Pulire i funghi: togliere la parte terrosa e tagliarli finemente. Aggiungerli alla cipolla e saltarli finché non cominciano ad appassire. Regolare di sale e pepe. A parte, affettare il formaggio di capra. Scaldare una padella antiaderente leggermente unta; quando è calda, versare un mestolino di pastella e stenderlo per formare uno strato sottile. Quando i bordi cominceranno a staccarsi, gira la galette. Aggiungere un cucchiaino di funghi rosolati con le cipolle e 1 o 2 fette di formaggio di capra. Piegare i quattro lati della galette per formare un quadrato. Procedere allo stesso modo per le altre, fino a quando l'impasto non sarà esaurito. Servire le galatte calde, accompagnate da un'insalata.
- 2° Preparare l'impasto delle galette almeno un'ora prima di cuocerle: In una ciotola, mescolare la farina di grano saraceno con il sale, l'olio e l'uovo intero. Aggiungere piano piano l'acqua, amalgamando bene. Cercare di ottenere un composto liscio, omogeneo e senza grumi, quindi lascialo riposare. Nel frattempo, mondare i cipollotti ed affettarli sottilmente, quindi soffriggerli in padella con un filo d'olio. Pulire i funghi: togliere la parte terrosa e tagliarli finemente. Aggiungerli alla cipolla e saltarli finché non cominciano ad appassire. Regolare di sale e pepe. A parte, affettare il formaggio di capra. Scaldare una padella antiaderente leggermente unta; quando è calda, versare un mestolino di pastella e stenderlo per formare uno strato sottile. Quando i bordi cominceranno a staccarsi, gira la galette. Aggiungere un cucchiaino di funghi rosolati con le cipolle e 1 o 2 fette di formaggio di capra. Piegare i quattro lati della galette per formare un quadrato. Procedere allo stesso modo per le altre, fino a quando l'impasto non sarà esaurito. Servire le galatte calde, accompagnate da un'insalata.
- 3° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (173 g)	% AR
ENERGIA	141 kcal	243 kcal	12 %
PROTEINE	6 g	10 g	19 %
CARBOIDRATI	19 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	4 %
LIPIDI	5 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	20 %
SODIO	205 mg	354 mg	15 %