



CRESPELLE SALATA CON FARINA DI RISO - IDEA PER PRANZO FAST

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 75 grammi di farina di riso
- 40 grammi di farina di grano saraceno
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 1 confezione alberghiera di burro (10 g)
- 1 grammo di sale da cucina
- 300 grammi di salmone
- 2 porri
- 1 porzione di parmigiano reggiano grattugiato (10 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Battete le uova in una terrina e, mescolando con una frusta, incorporate poco alla volta le farine di riso e di grano saraceno setacciate; unite poi una presa di sale e una parte del latte. Quando il composto sarà liscio e omogeneo, unite a filo il latte rimanente e il burro precedentemente fuso (aiuterà le crespelle a non rimanere attaccate alla padella). Coprite e lasciate riposare per un'ora.
- 2° Per realizzare la farcitura salata: Mondate i porri e affettateli finemente, poi metteteli in padella insieme a 1 cucchiaio d'olio e fateli saltare per qualche minuto. Unite quindi pochissima acqua, coprite e lasciate stufare per 10 minuti scarsi. Passato questo tempo, aggiungete il salmone tagliato a dadini, rosolatelo a fiamma vivace e poi sfumate col vino. Levate dal fuoco, controllate il sale e alla fine insaporite col parmigiano e con una macinata di pepe.
- 3° Per realizzare la farcitura salata: Mondate i porri e affettateli finemente, poi metteteli in padella insieme a 1 cucchiaio d'olio e fateli saltare per qualche minuto. Unite quindi pochissima acqua, coprite e lasciate stufare per 10 minuti scarsi. Passato questo tempo, aggiungete il salmone tagliato a dadini, rosolatelo a fiamma vivace e poi sfumate col vino. Levate dal fuoco, controllate il sale e alla fine insaporite col parmigiano e con una macinata di pepe.
- 4° Preparate le crespelle versando un mestolino alla volta di pastella in una padella di ferro già ben calda e leggermente oliata. Cuocete a fuoco medio per un minuto, poi voltate la crespella e completate la cottura dopo altri 30-40 secondi.
- 5° Farcite le crespelle e poi ripiegatele a fazzoletto o arrotolatele.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (286 g)	% AR
ENERGIA	133 kcal	381 kcal	19 %
PROTEINE	8 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	12 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	6 g	18 g	25 %
GRASSI SATURI	2 g	6 g	29 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	92 mg	264 mg	11 %