



CRÊPES SENZA GLUTINE CON FRAGOLE E RICOTTA

Le crepes senza glutine con fragole e ricotta sono preparate con la sola farina di riso. Per renderle compatte utilizzate un latte intero. Naturalmente la pastella può essere dolce o salata qui l'ho resa dolce, e farcita con semplice ricotta e fragole fresche.

8 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di riso
- 2 cucchiaini da tavola di olio di semi di girasole (18 g)
- 300 grammi di latte di vacca, intero, UHT
- 1 bicchiere medio (da acqua) di succo di limone (200 g)
- 200 grammi di fragole
- 100 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- q.b di zucchero a velo (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Riunite in un'ampia ciotola la farina di riso e una puntina di sale. Lavorando con le fruste amalgamate man mano 30 ml di olio e il latte. Se desiderate crespelle neutre, nè dolci nè salate, non aggiungete lo zucchero a velo. Altrimenti, aggiungetene qualche cucchiaino. Lasciate riposare la pastella per qualche minuto, preferibilmente per mezz'ora se avete tempo.
- 2° Scaldate una padella che non attacchi da 20-22 cm di diametro e ungetela uniformemente con un filo d'olio. Versatevi un mestolo di pastella e cuocetela a fuoco medio-basso: la crêpe si gonfierà o formerà tante bollicine d'aria. Voltatela con una spatola di legno una volta che la base è cotta, dorata e facilmente sollevabile, poi cuocetela ancora per pochi minuti. Continuate nello stesso modo fino a esaurimento della pastella e oliando leggermente la padella se necessario. Alla fine dovrete ottenere 8 crespelle.
- 3° Per la farcia: lavorate la ricotta con lo zucchero a velo, a piacere, con un po' di scorza di limone grattugiata (e qualche goccia di limone spremuto), fino ad ottenere una crema dolce.
- 4° Tagliate le fragole riducendole a dadini: potete inserirle fresche nella crema di ricotta dolce oppure caramellarle in un padellino, con zucchero o marmellata, finchè diventano morbide e succose.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (128 g)	% AR
ENERGIA	130 kcal	166 kcal	8 %
PROTEINE	3 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	22 g	28 g	11 %
ZUCCHERI	5 g	6 g	7 %
LIPIDI	4 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	17 mg	21 mg	1 %