



CREPES DI SPINACI E PISELLI

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 80 grammi di farina di frumento, tipo 0
- 500 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 1 porzione di piselli, freschi (150 g)
- 50 grammi di spinacini
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g)
- 20 grammi di fecola di patate o 20 grammi di amido di mais
- 280 grammi di latte di soia (o latte di vacca)
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale da cucina e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mondate e tagliate il cipollotto a rondelle sottili, risciacquatelo più volte e mettetelo a bagno in acqua fredda almeno 30 minuti prima di iniziare la ricetta. Se gradite il sapore pungente del cipollotto, potete saltare la messa a bagno.
- 2° Lessate in acqua poco salata i piselli surgelati per una decina di minuti o finché sono cotti. Scolateli e lasciateli raffreddare. Se avete i piselli freschi, lessateli 5 minuti.
- 3° Scolate bene e tritate finemente i due terzi del cipollotto. Poi in una ciotola mescolatelo con la ricotta, un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio fino a ottenere un composto omogeneo. Copritelo e sistematelo in frigorifero.
- 4° Riunite nel mixer i piselli, gli spinacini, le uova, la farina e la fecola, il latte e un pizzico di sale. Frullate finché otterrete una pastella fine e omogenea.
- 5° Oliate leggermente un padellino che non attacchi di circa 20 cm di diametro e scaldatelo a fuoco medio. Versatevi un mestolino di pastella, formando uno strato sottile che ricopra tutto il fondo della padella e che cuocia in modo uniforme. Voltate delicatamente la crespella dopo 3-4 minuti e proseguite sull'altro lato per altri pochi minuti. Disponetela in un piatto da portata, poi oliate di nuovo la padella e proseguite con le altre crespelle.
- 6° Disponete una crespella sopra l'altra formando la millefoglie e frapponendo tra i vari strati la farcia di ricotta. Condite l'ultima crespella con un filo d'olio, le restanti rondelle di cipollotto asciugate con cura, qualche foglia di spinacino, sale e pepe.
- 7° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (342 g)	% AR
ENERGIA	108 kcal	368 kcal	18 %
PROTEINE	6 g	21 g	41 %
CARBOIDRATI	10 g	35 g	13 %
ZUCCHERI	3 g	12 g	13 %
LIPIDI	5 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	2 g	6 g	31 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	16 %
SODIO	79 mg	269 mg	11 %