

CRESELLE AL FORNO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- farina (60g)
- sale
- 3 uova
- mezza cipolla
- burro (15g)
- mezza carota
- zucchine (50g)
- prosciutto cotto (70g)
- un tuorlo d'uovo
- ricotta di mucca (200g)
- noce moscata
- pepe nero
- Grana Padano (15g)
- latte parzialmente scremato (175ml)
- Spinaci in Foglia Findus (250g)

Come si prepara

Per le crespelle: sbattere in una terrina 3 uova con la farina setacciata e amalgamare alla perfezione.

Versare a filo nel composto il latte freddo, e aggiungere il burro fuso a bagnomaria.

Salare, pepare e far riposare per 10 minuti.

Scaldare un padellino antiaderente e ungerlo con un tovagliolo di carta impregnato d'olio.

Versare un mestolino di pastella e cuocere da entrambi i lati. Deve venire una frittatina sottile. Procedere fino ad esaurimento della pastella.

Per la farcia: lessare gli spinaci in acqua salata bollente, farli raffreddare e strizzarli bene.

Frullare gli spinaci con il prosciutto cotto, poi aggiungere la ricotta, 1 tuorlo, 1 pizzico di noce moscata, sale, pepe e frullare di nuovo.



Spalmare il composto cremoso così ottenuto su ogni crespella, ripiegarla a metà e poi ancora a metà, ottenendo un triangolo.

Fratanto preparare la besciamella light (vedi ricetta) e tenerla da parte.

Disporre le crespelle in una teglia, a strati, condendole con la besciamella light, un fiocchetto di burro e una spolverata di grana.

Difficoltà: 2

Tempo: 30

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	149 kcal 624 kJ
-------------------	--------------------

Tags

bambini, light, surgelati, Crepes, frittatine, pasta al forno, Crespelle al forno

