

Crêpes agli asparagi

12

⌚ 45 min



Procedimento per le crêpes:

- 1 Rompere le uova in una ciotola e sbatterle leggermente con una forchetta.
- 2 Aggiungere il resto degli ingredienti nel seguente ordine: latte, farina, olio di colza e un pizzico di sale.
- 3 Mescolare il tutto con l'aiuto di una frusta fino ad ottenere una pastella omogenea.
- 4 Mettere la pastella a riposare nel frigorifero per circa 20-30 minuti. Nel frattempo, è possibile preparare la farcitura.
- 5 Togliere la pastella dal frigorifero, scaldare bene una padella antiaderente e versarci un mestolo di pastella. Muovendo la padella fare in modo che la pastella ricopra tutto il fondo.
- 6 Quando la parte inferiore è cotta girare la crêpe aiutandosi con una o due palette. Cuocere anche dall'altro lato.
- 7 Una volta che la crêpe è pronta da entrambe le parti, adagiarla su un piatto e conservarla al caldo (per es. in forno). Continuare la cottura delle altre crêpes.

Ingredienti per le crêpes:

- 250 g di farina
- 3 uova
- 5 dl di latte
- 1 cucchiaio di olio di colza

Ingredienti per la farcitura:

- 12-15 asparagi (si possono utilizzare altre verdure: zucchine, funghi, ecc.)
- 100 g di ricotta romana
- 1 cucchiaio di formaggio grattugiato
- sale e pepe

x 4 persone

Procedimento per la farcitura:

- 1 Lavare gli asparagi.
- 2 Tagliare il fondo degli asparagi (parte più dura).
- 3 Cuocerli al vapore per circa 7-8 minuti.
- 4 Tagliarli a pezzettini lunghi circa 2 cm e metterli in una ciotola. Aggiungere la ricotta, condire con sale e pepe e mescolare bene. Per chi lo desidera è anche possibile frullare la farcitura.
- 5 Prendere una crêpes cotta alla volta, adagiarvi sopra un po' di farcitura e richiudere arrotolandola.
- 6 Mettere le crêpes arrotolate in una pirofila da forno e cospargerci sopra il formaggio grattugiato.
- 7 Farle gratinare in forno per 5-10 minuti.



PRIMAVERA

⌚ = tempo di preparazione

☺ = per risparmiare tempo

✋ = fattibile da bambini 4+

🌱 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini