

Crespelle integrali: la ricetta estiva con zucchine



di Rodi Roșcata | 30 lug 2018

Pietanza veloce e gustosa, le crespelle integrali piacciono a tutti. Prova ad aggiungere delle zucchine grattugiate, della farina di ceci e delle spezie a piacere per spadellare una versione estiva di queste cialde morbidi.



Rodi Roșcata

A chi non piacciono le crespelle? Queste cialde morbidi mettono d'accordo tutti e fanno festa sia come spuntino dolce sia come piatto salato. Per le **ricette dell'estate**, prepara le **crespelle integrali di zucchine**: una consistenza ancora più morbida e un sapore ricco. Farcisci le crespelle a piacere e servi come **antipasto estivo** o come primo piatto leggero e sano.



Per preparare la pastella ho usato la **farina di ceci** e la farina integrale. Ho aggiunto del latte scremato e del latte di chefir (puoi usare solo del latte, anche vegetale). Ricordati di strizzare bene le zucchine una volta grattugiate, per evitare che l'impasto risulti troppo acquoso. Puoi aggiungere nella pastella le spezie che più ti piacciono, io ho condito con dell'aglio in polvere e del pepe nero. Puoi anche provare la versione dolce delle crespelle di zucchine: aggiungi nella pastella del cacao amaro, della stevia e cuoci nella padella antiaderente.



Ho farcito le crespelle con del **formaggio fresco magro**, della rucola e dei dadini di pomodoro. Per un pasto più sostanzioso riempi le crepe con della ricotta, del salmone affumicato o della fesa di pollo o tacchino.

Le dosi indicate nella ricetta sono per 4 crespelle grandi (diametro 24 cm), circa 145 kcal per una crespella ripiena, di cui: 14,4 g carboidrati, 5,4 g grassi e 9,8 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Ecco la ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Crepes

Cottura

10 minuti

Dosi

4 crespelle

Metodo di cottura

In padella

Preparazione

30 minuti

Tempo totale

40 minuti

Ingredienti

PER LE CRESPELLE

Uovo

1

Latte scremato

50 ml

Latte di chefir

50 ml

Zucchine

100 grammi

Olio di oliva

1 cucchiaio

Farina integrale

30 grammi

Farina di ceci

30 grammi

Sale

Un pizzico

Aglio in polvere

A piacere

Pepe nero

A piacere

PER IL RIPIENO

Formaggio fresco magro

150 grammi

Spezie a piacere**Rucola**

Una manciata

Pomodoro

1

Preparazione

1. Unisco le farine con un pizzico di sale e le spezie.
2. Amalgamo bene l'uovo con il latte, il latte di chefir e l'olio.
3. Lavo e grattugio la zuccina con la grattugia piccola. Strizzo bene per togliere tutta l'acqua in eccesso.
4. Unisco tutti gli ingredienti, amalgamo bene con la frusta e lascio riposare la pastella per 30 minuti.
5. Riscaldo bene la padella antiaderente, verso mezzo mestolo di pastella, giro per distribuire l'impasto in modo uniforme e lascio cuocere fino a che i bordi della crespella iniziano a staccarsi. Giro e continuo la cottura per altri 2 minuti. Procedo così con tutto l'impasto. Lascio raffreddare le crespelle.
6. Amalgamo il formaggio con le spezie, lo spalmo sulle crespelle, aggiungo la rucola, dei dadini di pomodoro e piego o arrotolo le crespelle.

Vota la ricetta



