



PIATTI UNICI

Crepes con ricotta e bietole senza glutine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
30 MIN



CALORIE
540K

NOTE
30 MINUTI DI RIPOSO

INGREDIENTI

PER LE CREPES

40 g di Farina di grano saraceno

40 g di Amido di mais (maizena) consentito

2 Uova

300 ml di Latte

2 cucchiaini di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Sale

Pepe

PER IL RIPIENO

600 g di Bietole

240 g di Ricotta vaccina

60 g di Pecorino grattugiato

1 Uovo

1 spicchio di Aglio

Semi di finocchio

Basilico fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

PER LA BESCIAMELLA SENZA GLUTINE

200 ml di Latte intero

20 g di Burro

25 g di Amido di mais (maizena) consentito

1 pizzico di Noce moscata

Sale

Preparazione

- Preparate l'impasto per le crêpes. In una ciotola mescolate la farina di grano saraceno e l'amido di mais, poi versatevi il latte, poco alla volta; unite le uova e un pizzico di sale e pepe, poi trasferite in frigo per almeno un'ora.
- Intanto mondate le bietole, togliendo i gambi più duri, lavatele varie volte e poi scolatele.
- Trasferite le bietole in una pentola capiente, con due dita di acqua bollente appena salata, e mettete il coperchio; lessatele per circa 7-8 minuti, scolatele, fatele intiepidire, poi strizzatele e tritatele abbastanza finemente.
- Fate soffriggere l'aglio tritato con un filo d'olio in una padella, a fuoco basso per 1-2 minuti, insieme a qualche seme di finocchio schiacciato. Aggiungete le bietole preparate, unite un pizzico di sale e pepe e fatele insaporire per un paio di minuti a fuoco vivace, girandole spesso con un cucchiaio. Spegnete e mettete da parte.
- Preparate la besciamella senza glutine. Setacciate l'amido in un pentolino e versate il latte freddo a filo, mescolando sempre con la frusta a mano per evitare grumi. Unite il burro, mettete su fuoco basso e cuocete finché la salsa si sarà addensata, girando con un mestolo; poi spegnete, salate leggermente e aggiungete la noce moscata.
- Versate la besciamella preparata in una ciotola, aggiungete le bietole, la ricotta, il pecorino, l'uovo, del basilico spezzettato e un pizzico di sale e pepe; amalgamate bene il composto, copritelo con la pellicola e mettetelo da parte.
- Cuocete le crepes. Spennellate un padellino antiaderente con pochissimo olio e scaldatelo, versate al centro un po' della pastella preparata e distribuitela su tutta la superficie in modo uniforme, ruotando appena il padellino. Cuocete la crêpe da un lato per circa 1 minuto: quando si staccherà dai bordi e sarà dorata, giratela e cuocetela dall'altro lato per 1 altro minuto circa. Ripetete il procedimento per le altre crêpes, mescolando sempre il composto, perché la farina tende ad andare a fondo. Impilate via via le crepes su un piatto.
- Distribuite tra le varie crepes il ripieno di ricotta e bietola, arrotolatele a mo' di cannelloni e ponetele in una teglia. Passatele in forno caldo a 180°C per 5-10 minuti e servitele subito.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Per girare le crêpes esiste un sistema piuttosto veloce e sicuro. Quando vedete che il bordo della crêpe diventa appena dorato, provate a sollevarne una parte: se si alza facilmente, basta che lo prendiate con la punta delle dita o con una spatolina lunga e piatta e voltate subito la crêpe cercando di non romperla.

- L'impasto delle Crepes non deve essere troppo liquido ma nemmeno troppo sodo. L'impasto deve subito espandersi una volta versato nella padella quindi se vi sembra troppo sodo aggiungete del latte.
- Se nel vostro impasto sono presenti dei grumi usate delle fruste elettriche o filtratelo usando un colino per eliminarli.