



UOVA E FRITTATE

Crepes con radicchio e mozzarella senza glutine

11 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
20 MIN



CALORIE
710K

NOTE
1 ORA DI RIPOSO

INGREDIENTI

PER LE CREPES

100 g di Farina di grano saraceno

100 g di Amido di mais (maizena)

600 ml di Latte

4 Uova

Sale

PER IL RIPIENO

2 cespi di Radicchio rosso

240 g di Mozzarella di bufala

40 g di Parmigiano grattugiato

1 Scalogno

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Sale

PER LA BESCIAMELLA SENZA GLUTINE

1 cucchiaino raso di Amido di mais (maizena)

200 ml di Latte

20 g di Burro

Noce moscata

Sale

Preparazione

- Preparate l'impasto per le crêpes. In una ciotola amalgamate la farina di grano saraceno e l'amido di mais, poi versatevi il latte, poco alla volta e mescolando con una frusta a mano per non formare grumi. Unite le uova sbattute e un pizzico di sale, sempre rimestando, poi coprite la ciotola con la pellicola per alimenti e trasferitela in frigo per almeno un'ora.
- Intanto lavate perfettamente il radicchio, poi affettatelo. Tritate lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo di olio, per 3-4 minuti a fuoco basso; unite il radicchio preparato, salate, pepate e lasciate stufare per 5 minuti circa, unendo poca acqua calda se necessario.
- Cuocete ora le vostre crêpes. Riscaldare una padella antiaderente unta con pochissimo olio. Mescolate la pastella, poi versatene un mestolino nella padella, ruotandola in modo che il fondo sia ricoperto da uno strato sottile. Dopo 1 minuto circa, girate la crêpe con una spatola e fatela cuocere per un altro minuto; procedete così per le altre crêpes, mescolando sempre la pastella, perché le farine tendono a depositarsi sul fondo. Via via che le crêpes sono pronte, disponetele su un vassoio, una sull'altra.
- Preparate la besciamella senza glutine. Fate sciogliere il burro in un pentolino a fuoco molto basso, togliete dal fuoco e unite l'amido setacciato, sciolto in pochissimo latte freddo. Mescolate bene con una frusta a mano e poi versate il latte avanzato a filo, sempre mescolando per evitare che si formino grumi. Salate, unite un pizzico di noce moscata e cuocete a fuoco basso, finché la salsa si sarà addensata.
- Create delle "torrette" alternando agli strati di crêpes un po' di radicchio, fettine di mozzarella, parmigiano e un velo di besciamella; disponete le torrette su una teglia foderata di carta da forno e scaldatele in forno caldo a 180°C (funzione statica) per circa 5 minuti, poi servite 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.
- Se avanzano delle crêpes, potete congelarle, ben chiuse in sacchetti di polietilene. Per scongelarle, mettetele in frigo per qualche ora prima di usarle.