



UOVA E FRITTATE

## Crespelle al prosciutto cotto ed emmental senza glutine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MIN



TEMPO DI COTTURA  
10 MIN



CALORIE  
460K

NOTE  
30 MINUTI DI RIPOSO

### INGREDIENTI

#### PER LE CREPILLE

50 g di Farina di grano saraceno

50 g di Amido di mais (maizena) consentito

2 Uova

300 ml di Latte

Olio di semi di girasole o di mais spremuto a freddo

Sale

#### PER IL RIPIENO

160 g di Prosciutto cotto (consentito)

200 g di Emmental

Burro

### Preparazione

- Preparate l'impasto delle crespelle. In una ciotola mescolate la farina di grano saraceno e l'amido di mais setacciato, poi versatevi il latte a filo, meschiando con una frusta a mano per non formare grumi. Unite le uova sbattute e un pizzico di sale, mescolate bene il composto, poi coprite la ciotola con la pellicola per alimenti e trasferitela in frigo per circa 30 minuti.
- Nel frattempo tagliate a listarelle o a cubetti il prosciutto cotto; tagliate a cubetti l'emmental.
- Trascorso il tempo previsto di riposo, ungete una padellina antiaderente con un filo di olio e versate un po' di impasto in modo che formi un velo sottile. Fate dorare a fuoco dolce per 1 minuto circa, quindi girate la crespella e cuocetela per lo stesso tempo dall'altra parte; quindi con lo stesso procedimento preparate le altre, impilandole su un piatto. Prima di fare ogni crespella rimescolate il composto, perché la farina tende a scendere sul fondo.
- Distribuite su ciascuna crespella un po' di prosciutto e di formaggio, quindi arrotolate in modo da creare dei rotolini ben chiusi e disponeteli in una pirofila leggermente imburrata; cospargete con fiocchetti di burro e infornatele per 10 minuti circa a 180°C con modalità grill. Servitele ben calde.

Lia Pisano