

# Crêpe di spinaci con crema di ricotta

TEMPO DI  
PREPARAZIONE  
15'

TEMPO DI  
COTTURA  
20'

Un piatto dal gusto sorprendente che racchiude in sé tutti i sapori e i colori della nostra Terra in un piatto dalla preparazione facile e veloce ideale per una cena in famiglia o per ospiti speciali.

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

300g di spinacino fresco  
3 uova  
150 g di farina tipo 2  
400 g di latte o bevanda vegetale  
20 g di olio EVO  
250 g di ricotta bio  
scorza grattugiata di un limone bio  
sale e pepe

## CURIOSITÀ E SALUTE

Gli spinaci sono ricchi di nutrienti e benefici per la salute. Infatti, vantano un alto contenuto di vitamine e minerali, in particolare vitamina K, vitamina A, acido folico, ferro e potassio. Questi nutrienti contribuiscono a migliorare la salute delle ossa, sostenere la visione, rafforzare il sistema immunitario e regolare la pressione sanguigna. Gli spinaci sono anche una fonte di antiossidanti come la luteina e la zeaxantina, che possono proteggere gli occhi dai danni causati dai radicali liberi.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Inserisci in un mixer il latte, gli spinaci, le uova, la farina l'olio e ½ cucchiaino di sale e frulla tutto a velocità sostenuta fino ad ottenere una pastella liscia e omogenea.

### PASSO 2

Unghi con un filo d'olio una padella antiaderente e scaldarla su fiamma media. Un piccolo consiglio, se hai una buona padella antiaderente questo passaggio non è necessario, altrimenti per non esagerare coi grassi puoi ungere un pezzo di carta da cucina e utilizzare questo per oliare leggermente la padella; in questo modo non si correrà il rischio di "friggere" le crespelle.

### PASSO 3

Quando la padella sarà calda, preleva un mestolo di pastella e rovescialo nella padella inclinandola per ricoprire tutto il fondo in un unico strato. Cuoci la crespella fino a quando vedrai in superficie le bollicine, poi girala con attenzione cercando di non romperla e lascia cuocere per un altro minuto. Prosegui fino a esaurire la pastella mantenendo in caldo le crespelle già pronte in un piatto coperto con un canovaccio pulito.

### PASSO 4

A parte monta la ricotta: Con una frusta a mano monta la ricotta con un pizzico di sale e la scorza grattugiata di mezzo limone biologico. Prosegui fino a ottenere un composto spumoso e leggero. Farcisci le tue crepe con la crema di anacardi e pomodori cuore di bue conditi con una goccia di aceto balsamico.