

Crespelle di carote al pomodoro

TEMPO DI
PREPARAZIONE
40'

TEMPO DI
COTTURA
20'

Divertiti a usare le carote in questa nuova ricetta dal sapore inaspettato, nutriente e saziante assolutamente perfetta come piatto unico. E come sempre per le donne sempre impegnate qualche consiglio su come usare questo piatto in modo pratico e veloce

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

200g di carote
3 uova
50 g di parmigiano grattugiato
150 g di farina tipo 2
400 g di latte o bevanda vegetale
100 g di mozzarella
100 g di formaggi a piacere (feta, emmental...)
mezza cipolla dorata
25 g di olio EVO
450 g di pomodorini o salsa di pomodoro
un bicchiere di acqua
sale e pepe

SEMPRE PRONTA

Paura di sentirti impreparata perchè non hai fatto la spesa e hai il frigorifero vuoto? Niente paura, stupisci i tuoi ospiti creando un piatto gourmet con ingredienti sempre presenti nel frigorifero e in dispensa senza ricorrere ai soliti affettati e formaggi da spizzicare. PS: super collaudata con qualsiasi tipo di formaggio e di bevanda!

CUCINIAMO!

PASSO 1

Inserisci in un mixer il latte, le carote, le uova, la farina 20 g di olio e ½ cucchiaino di sale e frulla tutto a velocità sostenuta fino ad ottenere una pastella liscia e omogenea.

PASSO 2

In una padella capiente soffriggi la cipolla, successivamente unisci i pomodorini o la passata di pomodoro, l'acqua, un pizzico di sale e pepe e lascia insaporire per una decina di minuti. Nel frattempo, ungi con un filo d'olio una padella antiaderente e scaldarla su fiamma media

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 e lascia cuocere per un altro minuto. Prosegui fino a esaurire la pastella

PASSO 4

Riscalda il forno a 220°C. Prendi le crespelle e farciscile con un paio di cucchiari di salsa di pomodoro, cospargi coi formaggi grattugiati o fatti a pezzettini con le mani (dipende dal formaggio che avrai scelto). Piega leggermente le crespelle a piacere: a metà, in 4 parti o arrotolale per creare una specie di cannellone. Sistemale una accanto all'altra nella pirofila, ricoprile con il mix di formaggi e la salsa di pomodoro avanzati. Cuoci in forno caldo per 10-15 minuti o fino a che la superficie sarà dorata.

PASSO 5

Servi calde, oppure congelale non appena si saranno raffreddate in stampi di alluminio per una cena sempre pronta!

www.cristinaconti.com

CRISTINA CONTI