

Crespelle ripiene rucola e crescenza senza glutine e lattosio



Ingredienti:

200 g farina
3 uova
340 ml latte (anche vegetale)
1 cucchiaino olio semi
1 pizzico di sale
250 g crescenza
100 g prosciutto o altro
rucola q.b.
500 ml besciamella

Prepara la pastella con la farina (io di grano saraceno), le uova, il di latte vegetale, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di olio di semi. Regolatevi per la consistenza, deve rimanere abbastanza liquida. Lasciatela riposare nel frigo 30 minuti poi cuocete le crespelle circa 1 minuto per lato.

Stendete su metà della crespella del formaggio crescenza, rucola fresca, prosciutto crudo o altri ripieni a scelta e piegate a fazzoletto.

Stendete sul fondo della pentola un pò di besciamella, sistemate le crespelle ripiene, coprite con altra besciamella e formaggio grattugiato. Coprite con MC e cuocete sul fornello grande a fiamma alta 2 minuti, fiamma bassa 7 minuti lasciato in auto cottura 3

minuti. Servite calde.

Eliza Sestov