

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