

Pancakes salati alle zucchine – ricetta senza glutine



Ingredienti:

250 g zucchine
5 foglie bietola
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
80 g formaggio Feta
2 uova
50 g farina di riso
rosmarino

Grattugia le zucchine, sala leggermente e lascia scolare per perdere l'acqua in eccesso.

Rosola pochi minuti la cipolla con l'aglio tritati finemente con poco olio evo e dado vegetale nella black diamond con MCSD.

Unisci le zucchine scollate, crude, con la cipolla e aglio leggermente soffritti, 5-6 foglie di bietola cruda tritata a coltello, 80 g formaggio feta sbriciolato, 2 uova, 50 g farina di riso e rosmarino tritato finemente. Amalgama bene il tutto.

Nella stessa padella dove hai soffritto la cipolla, che è ancora calda, fai dei pancake.

Cuoci circa 5 minuti a fiamma bassa per parte con MCSD.

E.S.