



“Crespelle con crema di zucchine al profumo di menta”

Ingredienti

Per la pastella

- ✓ circa 300 cl di acqua
- ✓ 250 g di farina di semintegrale
- ✓ un cucchiaio di fecola di patate
- ✓ un cucchiaio di olio extravergine
- ✓ sale integrale marino

Per la farcitura

- ✓ 250 g di tofu
- ✓ 2 zucchine
- ✓ alcune olive snocciolate
- ✓ uno spicchio di aglio
- ✓ 3-4 foglie di menta fresca
- ✓ sale integrale marino
- ✓ 2-3 cucchiaini di lievito di birra in fiocchi

Per la besciamella vegetale

- ✓ mezzo litro di bevanda vegetale (es. latte di soia)
- ✓ 4 cucchiaini di farina semintegrale
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine
- ✓ sale integrale marino

Preparazione della pastella: in una ciotola ponete la farina semintegrale, la fecola di patate, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Unite lentamente l'acqua e, con l'aiuto di una frusta, amalgamate gli ingredienti sino ad ottenere una pastella omogenea priva di grumi. Fate riposare per circa mezz'ora.

Preparazione della farcitura: mondate, lavate le zucchine, tagliatele a fettine sottili e fatele rosolare a fiamma viva in una pentola antiaderente, dove avrete precedentemente fatto insaporire uno spicchio di aglio (che se desiderate potrete rimuovere) in 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; unite un trito di pomodori secchi e le foglie di menta sminuzzate. Frullate il tofu con le olive, un pizzico di sale, aggiungetelo alle verdure e insaporite con il lievito di birra in fiocchi.

Preparazione delle crespelle (8-10): in un pentolino antiaderente versate un filo di olio extravergine di oliva e distribuitelo in modo uniforme. Mettete al centro un mestolino della pastella (vedi sopra) e ricoprite tutta la superficie ruotando il pentolino; cuocete da ambo i lati per qualche minuto a fiamma alta, sino ad esaurire il composto.

Preparazione della besciamella: portate ad ebollizione mezzo litro di bevanda vegetale con un pizzico di sale.

Nel frattempo amalgamate la farina con l'olio extravergine di oliva e versatela nel latte vegetale; mescolate con la frusta, facendo cuocere per qualche minuto. Farcite le crespelle e adagiatele in una pirofila da forno nella quale avrete versato un leggero strato di besciamella. Nappate con la restante besciamella, spolverate con il lievito di birra a scaglie e cuocete in forno caldo a 180-200°C per circa 15 minuti.

Buona salute a tutti!