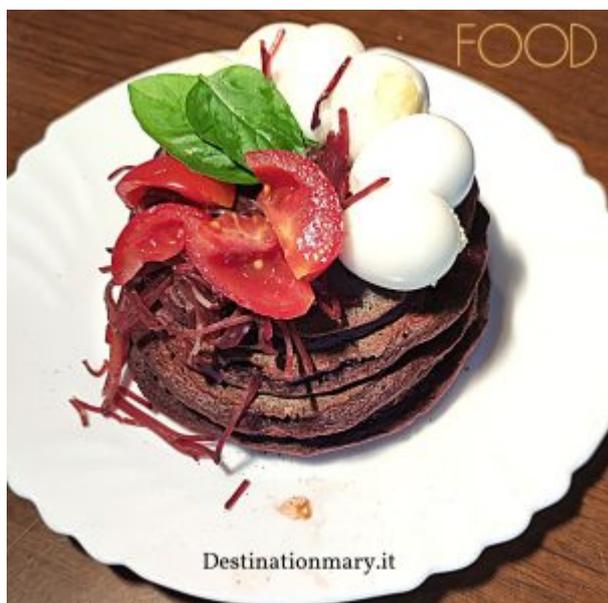


Pancake salati di barbabietola

Questa insolita variante di pancake è nata per valorizzare le verdure della mia terra.

Adoro la barbabietola è l'ingrediente principale di molti piatti ucraini.

Per un pranzo diverso prova questa ricetta gluten free con pochi grassi. L'ho preparata in monoporzione perché i miei uomini preferiscono un quintale di costine di maiale piuttosto delle mie sperimentazioni gourmet



Ingredienti per i pancake

- 50 gr barbabietola precedentemente cotte al vapore
- 1 uovo (da 55 gr)
- 50 gr di ricotta/yogurt greco
- 40 gr farina (15 g farina di grano saraceno, 25 g farina di avena)
- Spezie (curcuma, pepe, curry, origano, paprica)
- Bicarbonato e limone

Ingredienti per la farcitura

- philadelphia light
- straccetti di bresaola
- pomodorini
- uova di quaglia

Procedimento

- Nel bicchiere di un mixer ad immersione frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea
- Lasciar a riposare l'impasto per almeno 30 minuti
- Versare parte dell'impasto in una padella antiaderente ben calda (io uso un padellino da 12 cm) coprire il padellino con un coperchio, quando si formano le bollicine ed i bordi inizieranno a brunire puoi girare il pancake e cuocere anche l'altro lato.
- Spalmare la philadelphia light sopra i pancake Farcire i pancake con la bresaole e le melanzane grigliate
- Decorare con le uova di quaglia, i pomodorini e gli straccetti di bresaola

Note

- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia
- Per ottenere una forma regolare dei pancake utilizzare un padellino piccolo



