

Pancake salati di patate dolci

Per un pranzo insolito, raffinato, elegante e squisito. Prova questa ricetta gluten free con pochi grassi che si prepara in modo facile e veloce.

Il sapore particolare di bresaola: speziato ed intenso, ma allo stesso tempo delicato, trasforma i pancake in un piatto gustoso e completo.

La bresaola è un salume ricco di proteine, vitamine e sali minerali, ma povero di grassi. Inoltre è molto digeribile: l'ideale per chi segue una dieta ipocalorica.





Ingredienti per i pancake

- 100 gr patate dolci precedentemente cotte al vapore
- 1 uovo (da 55 gr)
- 60 gr di latte di soia
- 40 gr farina (10 g farina di grano saraceno, 30 g farina di avena)
- Spezie (curcuma, pepe, curry, origano, paprica)
- Bicarbonato e limone

Ingredienti per la farcitura

- melanzana grigliata
- bresaola
- pistacchi



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.
- Farcire i pancake con la bresaola e le melanzane grigliate
- Decorare con i pistacchi





