

Pancake salati farciti con tacchino e verdura grigliata

Regalati un pranzo leggero, sano e altrettanto buono. Prova questa ricetta gluten free e senza grassi che si prepara in modo facile e veloce con pochi e semplici ingredienti.



Ingredienti per i pancake

- 80 gr carota grattugiata finemente
- 70 gr albume
- 1 uovo (da 55 gr)
- 50 gr di yogurt greco
- 40 gr farina (15 farina di grano saraceno, 15 gr amido di tapioca, 10 gr fiocchi di avena)
- Spezie (curcuma, pepe, curry, origano, paprica)
- Bicarbonato e limone

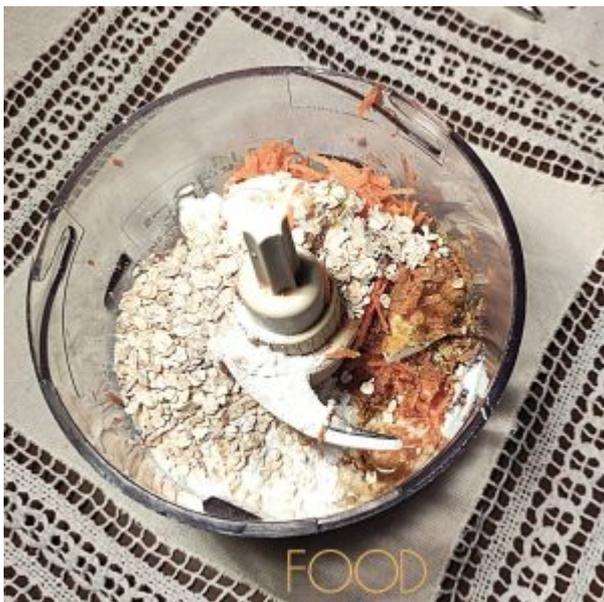
Ingredienti per la farcitura e decorazione

- verdura grigliata
- fesa di tacchino
- pomodorini



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 fesa di tacchino e verdura grigliata
- Decorare con i pomodorini e noci
- Per rendere il piatto ancora più gustoso spalmare su ogni pancake la crema di avocado





Destinationmary.it

FOOD