

# Crespelle con verdure, speck e formaggi

Senza glutine



## Ingredienti

### Per le crespelle

4 uova

240 gr di latte senza lattosio

130 gr di mix farina senza glutine #

### Per il ripieno

100 gr di speck

250 gr di ricotta senza lattosio

125 gr di mozzarella senza lattosio

1 cipollotto

1 gambo di sedano

1 carota

1 pizzico di sale

*2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva*

*30 gr di parmigiano grattugiato*

## **Procedimento**

*Per prima cosa consiglio di pesare gli ingredienti per la realizzazione delle crespelle. Rompete le uova in ciotola, poi versate il latte. Con una frusta mescolate i due ingredienti, poi aggiungete la farina. Le crespelle si possono preparare anche con la farina integrale se preferite, basta sostituirla in pari quantità. Mescolate accuratamente in modo da ottenere un composto liscio e privo di grumi. Cuocete in padella ben calda versando un mestolino di composto, livellate bene e appena si sarà cotto con una palettina rigirate e terminate la cottura anche dall'altro lato, procedete così fino a terminare tutto il composto. Io ho unto leggermente la mia padella con un goccio d'olio, voi potete anche usare il classico burro. Mondate le verdure e tagliatele a dadini piccoli. Versate l'olio in padella ed unite dapprima il cipollotto, poi sedano e carota, lasciate cuocere qualche minuto regolando con un pizzico di sale. Intanto tagliate a tocchetti piccoli i fiammiferi di speck. Uniteli in padella a rosolare. Lasciate cuocere per qualche minuto e a fuoco spento aggiungete la ricotta, mescolate bene il tutto, poi unite i dadini di mozzarella. Farcite ogni crespella con un generoso cucchiaino di farcia. Ripiegate le vostre crespelle farcite. Oliate la base di una pirofila, poi adagiate le crespelle, spennellate un filo d'olio sulla superficie e spolverizzatele con abbondante parmigiano grattugiato. Mettetele in forno caldo a 180 gradi (statico) per una decina di minuti, così la mozzarella si fonderà nel ripieno ben caldo.*

## **Ricetta dal web modificata per le mie esigenze**