CRÊPE SALATA RIPIENA DI VUNA E SALSA ALLO YOGURT

4 PORZIONI | 33 MIN | FACILE

INGREDIENTI

2 vasetti di Garden Gourmet Vuna

200 g di spinaci freschi lavati

250 ml di bevanda vegetale, ad es. di avena o di mandorle

125 g di farina o farina integrale di grano tenero

1 uovo grande

½ cetriolo

1 mela verde (Granny Smith)

3 cipollotti

½ cipolla rossa

Pepe

sale

olio d'oliva per la cottura

1 cucchiaio di maionese

200 ml di yogurt

1 cucchiaio di aneto

Vuoi provare qualcosa di nuovo? Allora prova la nostra crêpe verde con Vuna e deliziosa salsa allo yogurt!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Prepara la pastella per la crêpe

Macina il più finemente possibile metà degli spinaci e un cipollotto con il latte e l'uovo in un frullatore. Mescolare il composto in una pastella con la farina, un pizzico di sale e pepe.

2. Cuoci le crêpes

Cuoci 4 pancake in una padella media. Cuocili a fuoco medio in modo che il colore rimanga bello e verde. Lascia raffreddare i pancake.

3. Taglia le verdure

Tagliare il cetriolo nel senso della lunghezza, raschiare i semi con un cucchiaio e tagliare il cetriolo nel senso della lunghezza a strisce da 10 cm circa. Tagliate le mele a spicchi sottili e i cipollotti a rondelle sottili.

4. Farcisci le tue crêpes

Distribuire sulle frittelle una miscela di foglie di spinaci, spicchi di mela, strisce di cetriolo, cipolla tritata, cipollotto e Vuna.

5. Prepara la salsa allo yogurt

Per la salsa allo yogurt: tritare l'aneto e mescolarlo con lo yogurt e la maionese. Condire con sale e pepe.

6. Aggiungi i tocchi finali e gusta!

Cospargere con un po' di salsa allo yogurt e piegare un quarto della frittella sul ripieno dal basso, quindi arrotolare la frittella di lato. Arrotolarli su un foglio di carta da forno o un foglio di alluminio per mantenerli fermi e servire con il resto della salsa allo yogurt e aneto.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT