

Crepes integrali con prosciutto e asparagi

Le crepes integrali con prosciutto e asparagi sono ideali da preparare con i primi asparagi di stagione. Scopri la nostra ricetta.



La ricetta che ti proponiamo oggi è un **primo piatto ricco**, ideale da preparare per il pranzo della domenica in famiglia: le **crepes integrali con prosciutto e asparagi**.

Abbiamo farcito le crepes integrali con una **crema di ricotta, asparagi e prosciutto crudo** e le abbiamo arricchite con una **besciamella preparata senza burro**.

Se vuoi preparare una besciamella ancor più leggera, puoi sostituire la bevanda di soia con del brodo vegetale.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 4 persone

Per le crepes

1 uovo Bio, Logico Despar

250 ml di acqua

80 g di farina di grano tenero integrale Bio, Logico Despar

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di sale

Per il ripieno

250 g di ricotta Bio, Logico Despar

100 g di prosciutto crudo sgrassato

250 g di asparagi

40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium + 20 g per gratinare

Sale, pepe

Per la besciamella

20 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar

20 g di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

200 ml di bevanda di soia senza zucchero

Noce moscata q.b.

Un pizzico di sale

Procedimento:

1. Prepara la besciamella: versa l'olio in un pentolino antiaderente, lascia scaldare, unisci la farina e mescola con una frusta. Aggiungi la bevanda di soia, continuando a mescolare con una frusta per evitare la formazione di grumi. Continua a mescolare e cuoci fino a quando la

besciamella non risulta cremosa; regola con poco sale e aggiungi noce moscata a piacere. Tieni da parte la besciamella.

2. Prepara le crepes: rompi l'uovo in una ciotola, aggiungi la farina integrale e l'acqua un po' alla volta, lavorando gli ingredienti con una frusta per evitare la formazione di grumi; aggiungi un pizzico di sale e l'olio; lascia riposare 10 – 15 minuti.

3. Scalda una padella antiaderente e ungilala con poco olio, elimina quello in eccesso e versa un mestolo di pastella alla volta. Quando la crespella inizia a staccarsi dalla padella girala delicatamente e lasciala cuocere ancora qualche istante dall'altro lato. Continua così fino a esaurimento della pastella, otterrai circa 6 – 8 crespelle a seconda della grandezza.

4. Prepara il ripieno: pulisci gli asparagi e toglili le parti più dure; taglia a pezzetti regolari gli asparagi e cuocili a vapore circa 5-8 minuti, o finché sono morbidi, ma sodi. Lascia da parte un quarto degli asparagi; frulla il resto degli asparagi con la ricotta fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungi alla crema di ricotta il Parmigiano e 80 g di prosciutto tritato finemente; infine regola con il pepe.

5. Farcisci le crepes con la crema di asparagi e chiudile a ventaglio; versa qualche cucchiaino di besciamella sul fondo di una pirofila, aggiungi le crepes e completa con la besciamella rimasta, gli asparagi e il prosciutto tenuti da parte. Completa con il Parmigiano.

6. Cuoci nel forno preriscaldato a 160 °C circa 15 – 20 minuti, o fino a leggera doratura.