Crepes di spinaci con misticanza, asparagi, lenticchie e robiola

Il piatto unico che non ti aspetti! Una gioia per il palato e per gli occhi: crepes di spinaci con misticanza, asparagi, lenticchie e robiola. Scopri la ricetta!

Il **piatto unico** secondo Casa Di Vita? Un'esplosione di colori e di sapori: **crepes** di **spinaci** con **misticanza**, **asparagi**, **lenticchie** e **robiola**. Un modo differente per preparare questi ingredienti e soprattutto per consumarli nelle giuste proporzioni.
Queste crepes dal gusto molto delicato sono comode anche per un **pranzo take-away** o una **cena** in famiglia, perché mettono d'accordo proprio tutti!
Segui la ricetta passo dopo passo.

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti
(per 4 persone)
3 uova Despar Passo dopo Passo
3 dl di bevanda di avena non zuccherata
150 g di farina tipo 1
2 manciate di spinacino fresco
3 pizzichi di sale

Per la farcitura
200 g di robiola Despar
320 g di lenticchie cotte
400 g di asparagi verdi (parte edibile) Despar Premium
150 g di misticanza o valeriana o crescione
1 cipolla rossa
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 pizzichi di sale
La punta di un cucchiaino di curry
Una macinata di pepe nero in grani

Preparazione
1. In un bicchiere a bordi alti rompi le uova, aggiungi la bevanda d'avena, lo spinacino lavato e il sale. Frulla con un mixer a immersione.
2. Aggiungi al composto liquido la farina e continua a frullare fino a ottenere un composto senza grumi.
3. Pulisci gli asparagi eliminando la parte più dura, tagliali pezzi e cuocili in una padella antiaderente assieme alla cipolla a faldine, l'olio e poca acqua fino a quando si saranno ammorbiditi ma non sfaldati. Condiscili con un due cucchiai olio, un pizzico di sale e il pepe nero. Condisci anche le lenticchie cotte con un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e con il curry.

4. Riscalda bene una padella antiaderente, versa un mestolo di pastella e cuocila un minuto per lato. Prosegui fino a esaurimento della pastella.
5. Farcisci le crespelle con la misticanza (o il crescione o la rucola o la valeriana), gli asparagi, le lenticchie e la robiola.