



PANCAKE SALATI AGLI ASPARAGI LIGHT

Posted on 7 Maggio 2023 by B.B



Note

DOSI 4 / 5 PANCAKE

Ingredienti

- 1 UOVO GALLINA
- 10 GAMBI DI ASPARAGINA
- 3 CUCCHIAI RASI FARINA INTEGRALE
- 1 CUCCHIAIO PARMIGIANO/ GRANA
- 1 CUCCHIAINO LIEVITO TORTE SALATE
- 1 PRESA DI SALE
- QB PEPE NERO MACINATO
- 1 CUCCHIAINO OLIO EXTRA VERGINE OLIVA

Cosa mi serve

ASPARAGINA O ASPARAGI SELVATICI

RICETTA



Procedimento

COTTURA PANCAKE

Pulire gli asparagi e farli stufare in padella con poca acqua e una piccola presa di sale e qb di pepe macinato

Appena gli asparagi si ammorbidiscono spegnere il fuoco e mettere in un piatto a raffreddare, tagliare le verdure a pezzi in modo grossolano

Sbattere l'uovo unire il formaggio grattugiato e la farina poco alla volta, mescolare con una frusta fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo

Aggiungere gli asparagi e mescolare molto bene, intanto mettere a scaldare una padella antiaderente, appena la padella si scalda mettere a cuocere l'impasto suddiviso in mucchietti, aiutarsi con due cucchiari

Appena si formano le bolle girare il pancake e terminare la cottura, se serve girare un paio di volte fino a doratura



PANCAKE SALATI AGLI ASPARAGI LIGHT

I pancake salati light sono un'alternativa sfiziosa per un aperitivo, un brunch o un secondo fresco e sfizioso

Si accompagnano perfettamente con verdure fresche di stagione come una insalatina croccante

Queste frittelle sono cotte senza grassi, sono facili e veloci da preparare. seguendo questa ricetta potete preparare una infinità di varianti salate

Non resta che assaggiarle

Grazie per la visita, vi aspetto con nuove Gustose ricette Light

Buon Aperitivo e Buon Gusto a Tutti!