

Crespelle di saraceno (farcite convenientemente possono divenire un piatto completo)

Ingredienti (2 a 8 persone secondo il tipo di portata)

- 100 g farina bigia di frumento o farro bio
- 50 g farina di grano saraceno bio
- ½ lt di latte bio (o acqua o brodo di verdure)
- 2-3 uova bio
- qualche pizzico di sale
- eventualmente pepe e noce moscata
- 2-3 CdM olio di sesamo pressato a freddo

si confeziona le proprie crespelle e tutti rimangono a tavola in compagnia); rimestare ogni volta la massa prima di usarla; versarne un po' sul fondo della padella e roteare velocemente per stenderla il più finemente possibile; la prima crespella è quasi sempre di prova per permette di regolare il calore; una volta cotta da una parte, va voltata con l'aiuto di una spatola adatta per padelle antiaderenti. Dovete prevedere di avere a tavola, a portata di mano, il ripieno già pronto.

Ingredienti per il ripieno

- 2 CdM d'olio pressato a freddo
- 1 cipolla piccola tritata
- 200-300 verdure tagliate a strisce fini
- 300 g di tofu molle
- 3 CdM di tamari (salsa di soia)
- 1 CdM di lievito per condire in fiocchi*
- 1 CdM d'olio pressato a freddo
- erbe aromatiche e spezie di vostro gusto
- formaggio grattugiato (facoltativo)

Preparazione

- setacciare con un colino, in una bacinella, le farine;
- aggiungere e amalgamare bene con l'aiuto di un frustino; lasciare riposare la massa una mezz'oretta; colarla per togliere eventuali grumi; scaldare bene una padella antiaderente o la "creppiera" da tavolo (comodissima, siccome ognuno si confeziona le proprie crespelle e tutti rimangono a tavola in compagnia); rimestare ogni volta la massa prima di usarla; versarne un po' sul fondo della padella e roteare velocemente per stenderla il più finemente possibile; la prima crespella è quasi sempre di prova per permette di regolare il calore; una volta cotta da una parte, va voltata con l'aiuto di una spatola adatta per padelle antiaderenti. Dovete prevedere di avere a tavola, a portata di mano, il ripieno già pronto.
- intanto in una pentola scaldare l'olio senza farlo fumare e rosolare la cipolla;
- aggiungere; rosolare velocemente; aggiungere qualche cucchiaino d'acqua e un pizzico di sale, mettere un coperchio e stufare;
- sbriciolare e condire con il tamari e il lievito;
- scaldare senza far fumare; aggiungere il tofu condito e rosolare velocemente; aggiungere alle verdure; tenere al caldo;
- aggiungere alla massa e finire di gusto; farcire le crespelle; arrotolare o piegare le crespelle come desiderate e servire.

Osservazioni e varianti:

Se usate questa base per farne crespelle da dessert, non mettete la noce moscata, il brodo vegetale e moderate il sale.

Ottima variante se aggiungete un 10-20% di farina di castagne (affumicata se usate le crespelle per specialità salate, non affumicata se per specialità dolci); attenti che la farina di castagne colora (imbrunisce) velocemente in cottura e può dare un gusto amaro se troppo abbrustolita. Potete sostituire il formaggio con qualche mandorla o pinolo.

Le uova vanno aperte separatamente una ad una, in un scodellino, per evitare eventuali uova andate a male e dover poi gettare tutta la preparazione.

* il lievito per condire che vi consiglio è la qualità "Dr. Ritter", acquistabile nei negozi dietetici

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra