



Crêpes di ceci

ricetta base leggera

LIVELLO	facile
TEMPO	15 minuti
DOSI	4 crêpes

INGREDIENTI

- 100g farina di ceci
- 230g acqua fredda
- mezzo cucchiaino di sale
- una punta di pepe
- una punta di curcuma (opzionale, solo per il colore)

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola mischiare la farina di ceci con il sale, il pepe e la curcuma. Aggiungere l'acqua metà per volta, mescolando bene con una forchetta o una frusta per evitare la formazione di grumi.
2. Lasciare riposare la pastella per almeno 30 minuti.
3. Scaldare una padella antiaderente. Se non è perfettamente antiadente, spennellare con un filo d'olio. Quando è ben calda, versare un mestolo di pastella e, con il dorso del mestolo, stenderla velocemente a formare un cerchio il più sottile possibile.
4. Cuocere per circa 1 minuto. Quando la crêpe comincia a staccarsi dalla padella, sollevare delicatamente i bordi con una paletta e girarla. Cuocere 30 secondi anche l'altro lato, trasferire in un piatto o un contenitore e passare alla crêpe successiva. Servire immediatamente per evitare che si seccino raffreddandosi, perdendo così elasticità.
5. Buon appetito!

NOTE

Fatemi sapere se le provate e taggatemi sui social così posso ricondividere le vostre foto: trovate le mie pagine instagram e facebook come @veganaesthete.