PRIMI PIATTI

Crepes salate formaggio e prosciutto

DOSI PER: 10 pezzi DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

Le crepes salate sono una preparazione base della cucina internazionale. La loro origine è incerta, per alcune fonti risalgono addirittura al V secolo d.C. come offerta di ristoro per i pellegrini in visita a Roma per la Candelora, altre fonti affermano che il nome deriva dalla parola latina crispus che significa arricciato, crespo, per via della rugosità della superficie. Gli ingredienti utilizzati per la loro preparazione sono quasi sempre presenti in tutte le cucine; si tratta di ingredienti poveri quindi molto economici: uova, farina e latte. Non esiste una farcitura tradizionale, ma oggi vi proponiamo delle buonissime crepes salatte con formaggio e prosciutto. Tenere, gustose e filanti con quel po' di

besciamella che non guasta mai. Un primo piatto perfetto per ogni occasione!

Scopri anche:

Crespelle alla fiorentina
Crepes con provola e funghi
Crespelle con asparagi

INGREDIENTI

UOVA 3

LATTE 200 gr

FARINA 00 100 gr

BESCIAMELLA 200 gr

PROSCIUTTO COTTO a fette - 200 gr

FORMAGGIO A PASTA FILATA a fette - 250 gr

PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 30 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

NOCE MOSCATA

SALE

PREPARAZIONE

1. Per preparare le crepes salate rompete le uova in una ciotola, aggiungete il latte e sbattete energicamente con una frusta per qualche minuto.

2 Aggiungete il sale, noce moscata, quindi la farina, un po' per volta, continuando a mescolare per evitare di formare grumi, dovrete ottenere una pastella liscia. Coprite la ciotola con pellicola per alimenti e lasciate riposare in frigo per 30 minuti.

3 Oliate leggermente una padella col fondo antiaderente da 16-18 cm. Fate riscaldare per bene sul fornello e, con un mestolino, versate una pozione di pastella all'interno della padella. Abbiate l'accortezza di muovere la padella per creare una crepe uniforme e senza buchi. Quando il bordo della crepe si solleva, giratela, aiutandovi con una paletta, e cuocete anche l'altro lato (orientativamente 1 min per lato). Continuate così fino ad esaurimento della pastella, dovrete ottenere 10 crepes.

4 Farcite le crepes con una fetta di prosciutto cotto, quindi una fetta di formaggio e un po' di besciamella al centro.

5 Arrotolate come se fossero cannelloni e disponetele in una teglia.

6 Mette la besciamella sulla superficie delle crepes, cospargetela con il parmigiano reggiano grattugiato e infornate. Cuocete le crepes salate per 10 min a 200°C funzione grill.

Conservazione

Si conservano in frigo per 1 giorno al massimo, coprendo con pellicola per alimenti. Si possono congelare già cotte. La pastella si può conservare in frigo per 12 ore.

Consiglio

Potete personalizzare le crepes salate con il vostro formaggio e affettato preferito: prosciutto di Praga, prosciutto affumicato, emmenthal, gouda etc. Le crepes possono essere ripiegate a ventaglio. Per la cottura, invece di utilizzare una padella antiaderente si può usare una crepiera elettrica, ma in questo caso con la stessa dose ne otterrete un numero minore, date le dimensioni del piatto di cottura, solitamente da 32 cm.