



CUCINA CON NOI!

# Crêpes integrali con verdure tricolore

Buone, leggere, versatili, semplici e velocissime da preparare, le crepes integrali calde con verdure miste sono una ricetta furba e perfetta per chi arriva tardi la sera, non ha tempo di cucinare grandi banchetti ma vuole comunque soddisfare tutti i palati.

## INGREDIENTI

3 uova medie

---

250 g di farina integrale

---

500 ml di latte

---

1 busta di **Contorno Tricolore Orogel**

---

formaggio grattugiato

---

sale

---



45



4



Facile



Padella

#### Preparazione

- 1 Sbattere le uova in una ciotola dai bordi alti. Aggiungere il latte.
- 2 Posizionare un colino sopra la ciotola e setacciare la farina integrale. Mentre si setaccia, con una frusta, mescolare energicamente in modo che non si formino grumi. Lasciare riposare l'impasto in frigo per 30 minuti.
- 3 Mentre l'impasto riposa, cuocere le verdure in una pentola con un filo d'olio e un pizzico di sale.
- 4 Scaldare la crepiera e ungerla leggermente con l'olio. Riempire mezzo mestolo di composto e versarlo nella crepiera, cercando di distribuirlo in modo uniforme.
- 5 Cuocere circa un minuto per lato, a fuoco medio.
- 6 Farcire ogni crepe con le verdure leggermente schiacciate e un po' di formaggio grattugiato.

