

Venerdì 18.02.2011

meta Crepes

Ingredienti

- 1 porzione farina di fagioli, di lenticchie o di ceci
- 1 punta di bicarbonato di sodio
- sale rosa dell'Himalaya
- 1 punta di cumino (in semi o in polvere)
oppure semi di fieno greco
- olio (solo a partire dalla fase 3)
- 1 porzione di verdura



Preparazione

- Mescolare la farina di fagioli con il bicarbonato di sodio, unire 100 ml di acqua e lasciare riposare da 8 a 12 ore. La pastella deve avere un odore acido e una consistenza fluida, in caso contrario aggiungere dell'altra acqua.
- Salare la pasta e unire il cumino o i semi di fieno greco (l'aggiunta di questi ingredienti non è obbligatoria ma dà un gusto più particolare al piatto). Accendere il forno a 80°C (forno ventilato: 60°C, forno a gas: livello 1).
- Scaldare una padella antiaderente e versarvi 2 o 3 cucchiaini di pastella distribuendo il composto uniformemente sul fondo. Quando la crepe si sarà rappresa e risulterà ben dorata e croccante, staccarla dalla padella, metterla in un piatto e conservarla calda in forno fino a quando non avrete esaurito tutta la pastella preparata.
- Riempire con la vostra porzione di verdura.