

## Crepes salate al forno ripiene di feta o ricotta, ricetta facile e cremosa

### Per le crepes

- 4 uova medie
- 100 g di formaggio spalmabile
- 80 ml di latte di mandorla senza zucchero oppure acqua
- 30 g di farina di mandorle finissima
- 10 g di psillio in polvere fine
- 1 pizzico di sale
- poco burro per ungere leggermente la padella

### Ripieno alternativo 1: alla feta

- 200 g di feta
- 2-3 cucchiari di panna

### Ripieno alternativo 2: alla ricotta

- 250 g di ricotta ben scolata
- 40 g di formaggio spalmabile
- 1 pizzico di sale, solo se serve

### Per la superficie

- 40-50 ml di panna
- 10-15 g di burro

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** circa 20 minuti
- **Cottura delle crepes:** circa 10-12 minuti
- **Cottura in forno:** 15-20 minuti
- **Tempo totale:** circa 40-45 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Resa:** 8 crepes ripiene
- **Peso stimato di 1 crepe ripiena:** circa 75-90 g, in base al ripieno scelto
- **Teglia consigliata:** pirofila da circa 28 x 18 cm
- **Padelle ideali:** 2 padelle da 16-18 cm, molto pratiche per cuocere crepes e piadine in modo più comodo e regolare

## Procedimento

1. In una ciotola rompi le uova e aggiungi il formaggio spalmabile. Mescola bene con una frusta fino a ottenere un composto liscio e uniforme.
2. Versa il latte di mandorla oppure l'acqua e mescola ancora.

3. In una ciotolina a parte unisci la farina di mandorle, lo psillio e il sale. Mescola bene il mix secco, così gli ingredienti si distribuiscono in modo più uniforme.
4. Aggiungi il mix secco al composto liquido poco alla volta, mescolando bene per evitare grumi.
5. Lascia riposare la pastella per 5 minuti. In questo tempo lo psillio assorbe parte del liquido e il composto prende più corpo.
6. Scalda una padella antiaderente leggermente unta con poco burro. Se vuoi lavorare meglio, usa due padelle da 16-18 cm: sono molto pratiche per ottenere crepes regolari e cuocerle più velocemente.
7. Versa una piccola quantità di composto e distribuisilo formando una crepe sottile. Cuoci per circa 1-2 minuti per lato, girandola con delicatezza quando la superficie si è rassodata.
8. Continua così fino a terminare la pastella. Dovresti ottenere circa 8 crepes.
9. A questo punto scegli il ripieno.
10. **Per il ripieno alla feta:** metti la feta in una ciotola e schiaccia bene con una forchetta. Aggiungi la panna poco alla volta e mescola fino a ottenere un composto morbido, cremoso e facilmente spalmabile. Non deve essere liquido.
11. **Per il ripieno alla ricotta:** metti la ricotta ben scolata in una ciotola, aggiungi il formaggio spalmabile e mescola bene fino a ottenere una crema morbida e uniforme. Assaggia e aggiungi un pizzico di sale solo se serve.
12. Prendi una crepe alla volta, distribuisce al centro una parte del ripieno scelto e arrotolala formando un involtino.
13. Sistema le crepes ripiene nella teglia con la chiusura sotto.
14. Versa sopra la panna in modo leggero e distribuisce qualche piccolo fiocco di burro.
15. Cuoci in forno già caldo a **175-180 gradi** per **15-20 minuti**, finché le crepes sono ben calde, morbide e leggermente cremose in superficie.
16. Lasciale riposare 3-5 minuti fuori dal forno prima di servirle.

## Consistenza

La pastella delle crepes deve risultare liscia, leggermente densa ma ancora fluida, non acquosa e non troppo pesante.

Il ripieno, sia nella versione alla feta sia in quella alla ricotta, deve essere morbido, cremoso e facilmente spalmabile, ma non molle.

Dopo la cottura in forno, le crepes devono restare tenere, con un interno saporito e una superficie appena cremosa grazie alla panna e al burro.

## Metodo tecnico

Il punto importante di questa ricetta è l'equilibrio tra **elasticità delle crepes** e **morbidezza del ripieno**.

La pastella va lasciata riposare qualche minuto perché lo psillio faccia il suo lavoro e aiuti la struttura. Anche il mix secco va sempre mescolato prima a parte: così la farina di mandorle e lo psillio si distribuiscono meglio e la consistenza viene più uniforme.

Per il ripieno, la **feta** va ammorbidita con poca panna perché da sola sarebbe troppo compatta. La **ricotta**, invece, viene meglio se è ben scolata e se viene mescolata con un po' di formaggio spalmabile, così resta più cremosa e più stabile anche dopo il passaggio in forno.

La cottura finale non deve asciugare troppo: qui serve solo scaldare bene e rendere tutto più morbido e armonioso.

## Conservazione

Si conservano in frigorifero, ben coperte, per **2 giorni**.

Puoi anche prepararle in anticipo, sistamarle già farcite nella teglia e cuocerle più tardi, preferibilmente entro **12 ore**.

Si possono congelare già cotte, meglio in porzioni, per circa **1 mese**. Per servirle, lasciale scongelare in frigorifero e poi scaldale in forno finché tornano ben calde anche al centro.

## Segreti e trucchi

- **Mescola prima gli ingredienti secchi tra loro:** aiuta ad avere una pastella più uniforme.
- **Lascia riposare la pastella 5 minuti:** è utile per dare più struttura alle crepes.
- **Due padelle da 16-18 cm sono ideali:** rendono la cottura più pratica e il formato delle crepes più comodo da gestire.
- **Non farcire troppo le crepes:** altrimenti si chiudono peggio e rischiano di rompersi.
- **La feta va ammorbidita poco alla volta:** aggiungi la panna gradualmente, così controlli meglio la consistenza.
- **La ricotta deve essere ben scolata:** se è troppo umida, il ripieno diventa troppo molle.
- **Non prolungare troppo la cottura in forno:** queste crepes devono restare morbide, non asciutte.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Versione con ripieno alla feta

#### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1720 kcal
- Carboidrati: circa 20 g
- Proteine: circa 67 g
- Grassi: circa 150 g

#### Per 1 crepe ripiena

- Peso stimato di 1 crepe: circa 75-85 g
- Calorie: circa 215 kcal
- Carboidrati: circa 2,5 g
- Proteine: circa 8,4 g
- Grassi: circa 18,8 g

#### Per 2 crepes ripiene

- Peso stimato di 1 porzione: circa 150-170 g
- Calorie: circa 430 kcal

- Carboidrati: circa 5 g
- Proteine: circa 16,8 g
- Grassi: circa 37,6 g

### **Per 3 crepes ripiene**

- Peso stimato di 1 porzione: circa 225-255 g
- Calorie: circa 645 kcal
- Carboidrati: circa 7,5 g
- Proteine: circa 25,2 g
- Grassi: circa 56,4 g

### **Per 4 crepes ripiene**

- Peso stimato di 1 porzione: circa 300-340 g
- Calorie: circa 860 kcal
- Carboidrati: circa 10 g
- Proteine: circa 33,6 g
- Grassi: circa 75,2 g

### **Versione con ripieno alla ricotta**

#### **Per l'intera ricetta**

- Calorie: circa 1600 kcal
- Carboidrati: circa 18 g
- Proteine: circa 61 g
- Grassi: circa 142 g

#### **Per 1 crepe ripiena**

- Peso stimato di 1 crepe: circa 80-90 g
- Calorie: circa 200 kcal
- Carboidrati: circa 2,2 g
- Proteine: circa 7,6 g
- Grassi: circa 17,7 g

#### **Per 2 crepes ripiene**

- Peso stimato di 1 porzione: circa 160-180 g
- Calorie: circa 400 kcal
- Carboidrati: circa 4,4 g
- Proteine: circa 15,2 g
- Grassi: circa 35,4 g

#### **Per 3 crepes ripiene**

- Peso stimato di 1 porzione: circa 240-270 g
- Calorie: circa 600 kcal
- Carboidrati: circa 6,6 g
- Proteine: circa 22,8 g

- Grassi: circa 53,1 g

#### **Per 4 crepes ripiene**

- Peso stimato di 1 porzione: circa 320-360 g
- Calorie: circa 800 kcal
- Carboidrati: circa 8,8 g
- Proteine: circa 30,4 g
- Grassi: circa 70,8 g

- [KETOSENZARINUNCE.COM](http://KETOSENZARINUNCE.COM)      KETO AMICA