

OLIO CUORE

Crespelle di Grano Saraceno, Curcuma e Melanzane



Ingredienti

Per le Crespelle:

- 50 g Farina grano saraceno
- 200 g Farina 00
- 2 Cucchiaini di curcuma
- 20 g **Olio di Mais Cuore**
- 300 ml Latte
- 2 uova
- Sale q.b.

Per la Vellutata:

- 500 ml Brodo
- 40 g Farina
- 20 g **Olio di Mais Cuore**
- Sale & Pepe q.b.

Per la Farcia:

- 1 Porro
- 2 Melanzane medie
- 500 g Pomodorini pachino
- 1 Patata
- 50 g Formaggio Casera
- 2 Cucchiaini zucchero

- **Portata: Piatti unici**
- **Persone: 4**

<https://www.youtube.com/embed/-uOIsGx2Uj8?rel=0>

Preparazione

Tagliare le melanzane a metà, incidere una griglia sulla polpa con la punta del coltello e salarle dopo averle poste su una placca ricoperta di carta forno, con disposti affianco i pomodorini tagliati a metà e cosparsi di zucchero e di sale.

Mettere in forno a 180° per 30 minuti.

Mettere a lessare la patata con la buccia, così che assorba meno acqua durante la cottura.

Mentre che le verdure cuociono, preparare le crespelle: unire insieme le uova, il latte, le farine, la curcuma, l'**Olio di Mais Cuore**, il sale e amalgamare il composto fino a che non risulti omogeneo.

Lasciare riposare per 10 minuti, poi procedere a cuocere le crespelle e metterle da parte.

Una volta cotte le verdure, ricavare con un cucchiaino la polpa dalle melanzane e tritarle bene a coltello. Schiacciare la patata e unirla alla polpa di melanzana. Tagliare il formaggio a cubetti piccoli e unirlo al composto.

Ora che il ripieno è pronto, farcire le crespelle formando dei fagottini che verranno chiusi con una foglia di porro scottata. Dopodiché mettere in forno a 180° i fagottini per 10 minuti.

Per preparare la vellutata, al posto del burro usare l'olio. Metterlo in una casseruola, aggiungervi la farina, il brodo vegetale e aggiustare di sale. Far addensare a fiamma dolce.

Infine, frullare i pomodorini per poi unirli alla vellutata. Impiattare mettendo una base di vellutata su cui verranno appoggiati i fagottini, qualche pomodorino e un filo di **Olio di Mais Cuore** a crudo.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

La **Curcuma** è una spezia alla quale tradizionalmente vengono attribuite proprietà antiossidanti e digestive. Infatti i suoi oli essenziali stimolano la formazione di enzimi in grado di promuovere la digestione.

[Firma-biologa](#)

Image not found or type unknown