

Crespelle di ceci con carciofi e ricotta

Crespelle in versione gourmet! Scopri questa ricetta sana e saporita.



Le **crespelle** non sono solo dolci! Provale salate in questo **primo piatto alternativo** per le Feste. Sono ripiene di **ricotta** al limone e **carciofi**, condite con una salsina simile alla **besciamella** e decorate con qualche foglia di prezzemolo fresco. Saranno un **piatto davvero speciale** che farà venire l'acquolina a tutti i commensali.

Difficoltà: media

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 35 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

Per le crespelle:

20 g di farina di ceci

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

270 g di acqua

Per il ripieno:

6 carciofi

250 g di ricotta

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

2 cucchiai di formaggio grana

2 pizzichi di sale marino integrale

Il succo di un limone

Per la salsa di accompagnamento:

100 g di ricotta

2 cucchiai di latte intero

Un pizzico di sale e di pepe nero

Procedimento

1. Metti in una ciotola la farina di ceci e l'acqua. Mescola. In una padella antiaderente versa la pastella lasciandola cuocere fino a quando non si formano delle bolle, quindi girala delicatamente per farla dorare anche dall'altro lato. Prosegui fino a terminare la pastella. Impila le crespelle e tieni da parte.
2. Prepara la farcitura: cuoci a vapore per 15 minuti i carciofi mondati, tagliati a fettine e immersi in acqua acidulata con succo di limone.
3. Una volta cotti i carciofi, riuniscili in una ciotola con ricotta, sale, prezzemolo e grana grattugiato. Farcisci le crespelle con la farcia, richiudile a metà e mettile in una pirofila.



4. Per la salsa versa in una padella tutti gli ingredienti previsti. Accendi il fuoco al minimo e mescola con un cucchiaio in modo da ammorbidire la ricotta (circa 2 minuti).
5. Versa la besciamella sulle crespelle e ripassa in forno il tutto a 140 °C per 10 minuti.