

Pancake di ceci e piselli

Stagionalità: Tutto l'anno



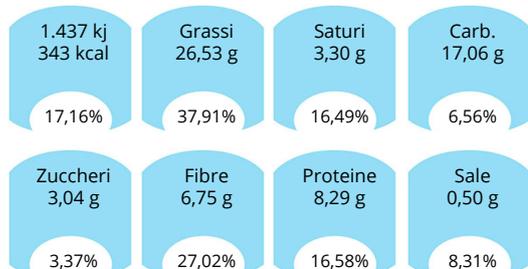
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.125 kj 269 kcal	1.437 kj 343 kcal
Grassi	20,78 g	26,53 g
Di cui acidi grassi saturi	2,58 g	3,30 g
Carboidrati	13,36 g	17,06 g
Di cui zuccheri	2,38 g	3,04 g
Fibre	5,29 g	6,75 g
Proteine	6,49 g	8,29 g
Sale	0,39 g	0,50 g

Fonte: IEO, INRAN, DIETABIT

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Pisello fine Biologico surgelato	50 g
Ceci Farina biologica	25 g
Acqua Minerale frizzante	25 g
Olio di Semi di Lino	15 g
Olio extravergine di Oliva biologico	10 g
Menta fresca km 0	2 g
Sale fino	0.5 g
Curcuma	0.2 g
Quantità netta a crudo	127.7 g

Contenuti/Allergeni

* Contiene ingredienti surgelati/congelati

Preparazione

Cuocere i piselli a vapore e intanto prepariamo l'olio alla menta che accompagnerà i pancakes in modo che possa insaporirsi bene, tritando un paio di ciuffetti di menta fresca e unendoli a qualche cucchiaino d'olio.

Unire alla farina di ceci un pizzico di sale, un'abbondante macinata di pepe, la curcuma e due cucchiaini d'olio. Mescoliamo tutto e aggiungiamo a filo sbattendo con una frusta l'acqua frizzante fino a ottenere una pastella liscia ma non troppo liquida.

Scoliamo i piselli e li passiamo in acqua e ghiaccio, poi ne tritiamo un terzo circa insieme all'olio di semi di lino (se serve per facilitare l'operazione aggiungete anche qualche cucchiaino di pastella). Aggiungiamo il mix di piselli e semi alla pastella di ceci, mescoliamo e uniamo anche il resto dei piselli interi. Se la pastella dovesse risultare troppo densa aggiungiamo ancora un po' d'acqua, senza esagerare.

Facciamo cadere sul fry top la pastella a cucchiainate formando dei piccoli cerchi che gireremo quando il lato a contatto con la padella sarà cotto oppure riporre il composto nella teglia a forme e infornare.

Servire i pancakes ben caldi con l'olio profumato alla menta.