

CRÊPES DI VERDURE E TOFU

Ingredienti per 4 persone:

- farina setacciata di frumento,
- birra (o acqua minerale),
- olio di mais,
- tofu,
- bietole,
- carote,
- erbe aromatiche,
- sale marino.

Fate un impasto abbastanza liquido di farina, un pizzico di sale e acqua minerale o birra.

Conservate l'impasto un paio d'ore in frigorifero, versatelo in seguito a cucchiainate in una padella con un filo d'olio già caldo (che reintegrerete quando necessario).

Usate una spatola per girarle in modo che cuociano sui due lati.

Le crêpes sono come le frittelle: richiedono mano esperta e vengono tanto più buone quante più se ne fanno.

Per il ripieno usate delle bietole (scottate in precedenza) e del tofu passato al passaverdure.

Saltateli in olio di mais, aggiungetevi della carota grattugiata, salate e condite con erbe aromatiche.