

Crespelle integrali con prosciutto, groviera e spinaci

Categoria: Portate - Uova, Crepe e Omelette



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min	Cottura: 45 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Media	

Le crespelle integrali con prosciutto, groviera e spinaci formano una pietanza molto sfiziosa e appetitosa; le crespelle vengono preparate con farina integrale amalgamata con latte, burro fuso e uova, ingredienti che conferiscono all'impasto un sapore particolarmente gustoso.

Il ripieno, composto da spinaci, prosciutto cotto, groviera e besciamella, rende le crespelle golosamente morbide e cremose.



Ingredienti per 8 crespelle del diametro di 15 cm

>> Burro 30 gr	>> Latte 300 ml	>> Uova 2
>> Farina integrale 150 gr	>> Sale q.b.	

...per il ripieno

>> Groviera 150 gr
>> Prosciutto cotto a cubetti 100 gr
>> Spinaci lessati 250 gr

...per la besciamella

>> Burro 25 gr	>> Noce moscata grattugiata q.b.
>> Farina 25 gr	>> Sale q.b.
>> Latte 250 ml	

Preparazione



Preparate l'impasto per le crespelle mettendo in una ciotola le uova e aggiungendo poco alla volta il latte (1); mescolate con l'aiuto di una frusta, unite quindi la farina (2) e il burro (3) che avrete fatto sciogliere in una piccola casseruola. Mescolate fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo, quindi unite il sale e lasciate riposare per 10 minuti.



Intanto preparate la besciamella (4) (per vedere come si fa [clicca qui](#)). Scaldate una padella antiaderente del diametro di 15 cm e, con l'aiuto di un mestolo, ponete un po' di composto per crespelle nel centro (5): con un movimento rotatorio della padella, o con l'aiuto di un cucchiaio, spandete il composto in modo uniforme su tutto il fondo; fate cuocere per circa 1 minuto, quindi girate la crespella e cuocete sull'altro lato. Procedete nella stessa maniera fino a formare 8 crespelle (6).



Prendete ogni crespella, spalmatela con uno strato di besciamella (7), mettete nel centro un po' di spinaci (8), qualche cubetto di prosciutto e il formaggio groviera tagliato alla julienne (9); chiudete la crespella dandole la forma di un cannolo e fermate i lembi con uno stuzzicadenti .

Farcite nello stesso modo tutte le crespelle poi adagiatele in una pirofila (o in 4 piatti individuali), cospargetele con qualche fiocchetto di burro e infornatele a 200° per circa 15 minuti. Trascorso il tempo necessario estraete le crespelle dal forno e servitene due per persona.

Consiglio

Se non volete usare il forno tradizionale, potete scaldare le crespelle **nel forno a microonde** alla massima potenza per 1-2 minuti, giusto il tempo necessario affinché il formaggio si sciolga.