OLIO CUORE

Fagottini alla curcuma ripieni di verdure senza uova



Ingredienti

Crêpe senza uova:

- 230 g latte di soia
- 130 g acqua
- 150 g farina
- 1 cucchiaio **curcuma macinata Cannamela**
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**
- **Sale Cuore**

Farcia

- 120 g zucchine mondate
- 120 g carote mondate
- 120 g fagiolini scottati
- 20 g **Maionese Vegetale Cuore**
- 1 cucchiaino **Olio Cuore**
- qb foglie di porro scottate

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 40''**
- **Persone: 8**
- **Calorie: 112.63 Kcal**
- **Grassi: 4.05 g**

Preparazione

- Farcia: versare in una padella l’**Olio Cuore** e rosolarvi le verdure tagliate a cubetti**.**



- Crêpe: porre la farina setacciata con il sale in una ciotola.
- Unire l’**Olio Cuore.**
- Miscelare acqua e latte, unire la **curcuma macinata Cannamela** e mescolare.



- Alla farina incorporare il latte e l’acqua mescolando con un frustino fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea.

- Proteggere con pellicola e porre in frigo per un’ora.

- Ungere leggermente una padellina, versare un mestolino di pastella, fare ruotare e cuocere la crêpe da entrambi i lati. Cuocere tutte le crêpe.

- Adagiare una crêpe sul piano di lavoro e distribuire al centro un poco di **Maionese Vegetale Cuore.**



- Disporre un cucchiaio di verdure.

- Ripiegare i lembi della crêpe a fagottino.



- Fermare la crêpe con un nastrino di porro.

- Procedere nella preparazione di tutti i fagottini e servire in tavola.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico