

Pancake salati alla rucola

PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **15 min** DOSI PER:
2 persone

Siamo abituati ad apprezzare i pancake in versione dolce, gustandoli generalmente a colazione, prendendo ad esempio le abitudini anglosassoni.

Oggi invece te li propongo in versione salata, per uscire un po' dagli schemi e provare ad assaporarli magari per accompagnare un aperitivo, o come antipasto o ancora come primo leggero e sfizioso.

Però per uscire ulteriormente dai soliti binari, li ho voluti realizzare in versione colorata, aggiungendo della rucola all'impasto, per dar gusto e carattere alla nostra preparazione.

Ingredienti

Per i pancake

- 180 gr di farina di farro semintegrale
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio purissimo
- 20 gr di rucola fresca
- 250 gr di latte di soia
- 20 ml di olio extravergine di oliva
- sale qb

Per la farcia

- 150 gr di formaggio bianco spalmabile vegan

- 10 ml di olio extravergine di oliva
- qualche pomodorino semi secco
- qualche foglia di rucola fresca

Procedimento

1. Mescola il formaggio spalmabile vegan con l'olio extravergine di oliva in modo da ottenere una crema uniforme e tieni da parte.
2. Sbianchisci la rucola scottandola un minuto in acqua bollente, scolala e raffreddala sotto l'acqua corrente fredda.
3. Frulla la rucola con il latte di soia e l'olio extravergine di oliva e tieni da parte.
4. Versa in una terrina la farina semintegrale di farro, il bicarbonato di sodio purissimo e il sale e mescola per uniformare.
5. Unisci l'emulsione e mescola per ottenere un composto liscio e uniforme.
6. Versa il composto, un mestolo alla volta, in un padellino antiaderente e cuoci i pancake un paio di minuti per lato a fuoco medio (ne otterrai 8/10 circa)
7. Servi i pancake caldi con la crema al formaggio, i pomodorini semi secchi e la rucola fresca.

