

Febbraio



Cannoli di mais con spinaci, caprino e noci

Stai cercando l'idea giusta per un primo piatto con le verdure che piacciono anche ai tuoi bambini? L'hai trovata! Grazie alla farina di mais e alla farcitura ricca di spinaci freschi di stagione, caprino e noci, questi gustosi cannoli ti stupiranno per la loro leggerezza e bontà. Un vero pieno di energia senza l'"effetto pennichella" da fine pasto!

Ingredienti per 4 persone: 200 g di formaggio caprino morbido, 130 g di farina di mais, 4 manciate di spinaci freschi, 3 cucchiali di noci sgusciate, 2 uova fresche medie, 1 bicchiere di latte fresco parzialmente scremato, un pizzico di sale.

Procedimento:

- 1 MESCOLA LA FARINA DI MAIS, LE UOVA, IL LATTE E UN PIZZICO DI SALE OTTENENDO COSÌ UN COMPOSTO SEMILIQUIDO; LASCIATO RIPOSARE IN FRIGORIFERO PER CIRCA UN'ORA. TRASCORSA UN'ORA, PRENDI IL COMPOSTO PER I CANNOLI E MESCOLA BENE.
 - 2 SCALDA UNA PADELLA ANTIADERENTE E VERSA UN MESTOLO DI COMPOSTO DISTRIBUENDO SU TUTTA LA SUPERFICIE; DOPO QUALCHE MINUTO GIRA LA CRESPELLA E CUOCILA DALL'ALTRO LATO. CONTINUA FINO A TERMINARE IL COMPOSTO.
 - 3 PULISCI E LAVA GLI SPINACI, Poi SALTALI VELOCEMENTE IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO, SALE E PEPE. PREPARA IL RIPIENO MESCOLANDO GLI SPINACI CON IL CAPRINO E LE NOCI TRITATE.
 - 4 METTI DUE CUCCHIAI DI RIPIENO AL CENTRO DI OGNI CRESPELLA E ARROTONDALA.

