

# Crepes ricotta e spinaci

Le **crepes ricotta e spinaci** sono una squisita preparazione costituita da una cialda sottile e morbida che viene cotta in padella o in crepiera, in Italia chiamate anche crespelle. [Qui trovate la nostra ricetta base per crepes salate.](#)

Le **crepes ricotta e spinaci** devono essere cotte al momento e farcite e gustate rapidamente, finchè sono ancora belle calde. Se si vogliono preparare in anticipo si possono mettere in una teglia da forno e cospargere con un filo di besciamella, quindi gratinare al momento di consumarle.

Con le dosi indicate si preparano **4 crepes** di grande dimensione (26 cm di diametro), ovvero 1 a testa. Se le crepes sono le protagoniste della cena solitamente ne occorrono almeno 2 a testa, quindi valutare di prepararne anche un'altra, magari con farciture differenti. Se si accompagnano invece con un contorno o vengono precedute da un primo piatto può bastarne anche una.

## INFORMAZIONI

- **4** persone
- **250Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 400 g di [spinaci](#)
- [Sale](#) fino
- 1 cucchiaio di [olio extravergine di oliva](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- 100 g di [ricotta](#)
- 1 cucchiaio di [latte](#)
- [Burro](#) per ungere la padella
- 500 g di [Pastella per crepes salate](#)
- 50 g di [Parmigiano Reggiano](#)

## PREPARAZIONE

### Preparazione della pastella

- Come prima cosa va preparata la pastella per le crepes. Potete utilizzare [la nostra ricetta base per crepes salate.](#)
- La preparazione è veloce (mezz'ora), ma se la pastella riposa per un'oretta è meglio, quindi prendetevi il giusto anticipo. Volendo potete prepararla anche la mattina per la sera, oppure la sera per il pranzo.
- Se la preparate al momento, mentre la pastella riposa preparate la farcitura.

### Preparazione della farcitura

- Lavare gli spinaci sotto acqua fresca corrente, rimuovere i gambi e metterli in una pentola senza altra acqua che non sia quella che rimane sulle foglie dopo averle sciacquate. Portare la pentola sul fuoco e far bollire a fuoco moderato per 10 minuti. A metà cottura unire un pizzico di sale.
- Quando cotti, mettere gli spinaci in un colino e pestarli con un cucchiaio in modo da strizzarli. Tritarli grossolanamente con la mezzaluna sul tagliere.
- In una padella mettere l'olio, gli spicchi d'aglio spellati, accendere il fuoco e farli ben dorare. Togliere l'aglio, unire gli spinaci e farli saltare qualche minuto a fiamma vivace. Devono asciugarsi e insaporirsi.
- Metterli in una ciotola fino al momento di utilizzarli.
- Mettere la ricotta in una ciotolina con il latte e lavorarla con una forchetta per renderla più malleabile.

### Preparazione delle crepes

- Per la preparazione delle crepes serve un padellino con pochissimo bordo, antiaderente, di 26 cm circa di diametro.
- Per girare la crepe si può usare una spatola piatta. Ne esistono di apposite, molto comode e adatte per coprire tutta la lunghezza della crepe. Se non la avete potete utilizzare una qualunque spatola da cucina, la più lunga che avete.
- Per stendere uniformemente la pastella ci sono invece apposite spatole a rullo. Sono molto comode ed economiche, vi consiglio di acquistarne una, ma se non la avete potete semplicemente roteare la padella quando l'impasto è ancora liquido per coprirne uniformemente la superficie.
- La cottura è velocissima: prima di iniziare controllate di avere tutto a portata di mano. Padella, spatola, rullo per stendere la crepe, burro per ungere la padella, condimenti.



### VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

- Si inizia.
- Mettere la padella sul fuoco e farla scaldare bene.
- Ungere con pochissimo burro il fondo della padella prendendone un pezzettino con un pezzo di carta da cucina.
- Versare un mestolo di pastella, in modo da ottenere una sottile crepes. Lo spessore deve essere fine e uniforme.
- Cospargerlo uniformemente roteando la padella oppure utilizzando l'apposita spatola a rullo.
- Alzare un pochino il bordo per verificare la cottura, appena è dorata voltarla e cominciare a condirla, molto velocemente.
- Cospargere metà crepes con la ricotta, quindi mettere gli spinaci, una spolverizzata di Parmigiano e chiudere piegando a metà e quindi nuovamente a metà.
- Servire immediatamente decorando il Parmigiano Reggiano grattugiato.
- Imburrare il padellino ad ogni cottura e ripetere il procedimento per ogni crepe.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se preparate la pastella in anticipo conservarla in frigorifero, ben coperta. Mescolarla bene prima di utilizzarla.