

Crepes alle castagne con mousse di amarene

INTRODUZIONE Durante la stagione invernale le castagne non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole essendo dei frutti ricchi di proprietà benefiche. Ricche di sali minerali quali fosforo e potassio, vitamine e fibre, le castagne sono ricche di carboidrati complessi che le rendono un'ottima fonte di energia per l'organismo tanto da essere un alimento ottimo per chi pratica sport e necessita di importanti apporti energetici. Proprio per questo stesso motivo si tratta anche di un alimento da consumare con moderazione. La farina si ottiene dalle castagne prima essiccate e successivamente tritate e può essere utilizzata in cucina in molti modi: dalla preparazione del pane, alla pasta e naturalmente ai dolci. In



questa ricetta è stata utilizzata come ingrediente principale per delle crepes che quindi sono senza glutine! Il loro sapore rustico viene completato e valorizzato dalla dolcezza delle amarene sciroppate utilizzate sia per la guarnizione che per la morbida crema di ricotta. Ricetta da provare per una merenda salutare e golosa! Difficoltà Facile Dosi 4 persone Tempo di preparazione 10 minuti Tempo di cottura 10 minuti Costo Medio Dieta Vegetariana Tempo di riposo 30 minuti Strumenti Minipimer Collaborazione **Fabbri** Ingredienti Per le crepes: Farina di castagne 100 g; Uova Zucchero a velo 30 g; Latte 220 ml; Burro 20 g Per la farcitura: Amarena **Fabbri** 100 g; Mascarpone 200 g; Cioccolato fondente 40 g; Marroni glassati a pezzi q.b. Ti manca qualche ingrediente? Ti manca qualche ingrediente? Puoi sostituire i marroni glassati a pezzi con della frutta secca di tuo gusto. Preparazione In una ciotola setacciare la farina di castagne con lo zucchero a velo quindi aggiungere poco alla volta, e sempre mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi, il latte, le uova sbattute e il burro fuso e lasciato intiepidire; Coprire con pellicola e lasciare riposare per 30 minuti; Nel frattempo in un mixer frullare le amarene con uno o due cucchiaini del loro sciroppo per ottenere una sorta di crema; Unire la crema di amarene al mascarpone tenendone da parte due cucchiaini per la guarnizione finale; Cuocere le crepes creando uno strato sottile di impasto su una padella leggermente imburrata e cuocere circa due minuti per lato; Farcire le crepes con la crema al mascarpone e amarene quindi chiudere su se stessa e guarnire con purea di amarene cioccolato fondente fuso e pezzi di marroni glassati. Recipe Chef in Camicia Crepes alle castagne con mousse di amarene Grazie! **INTRODUZIONE** Durante la stagione invernale le castagne non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole essendo dei frutti ricchi di proprietà benefiche. Ricche di sali minerali quali fosforo e potassio, vitamine e fibre, le castagne sono ricche di carboidrati complessi che le rendono un'ottima fonte di energia per l'organismo tanto da essere un alimento ottimo per chi pratica sport e necessita di importanti apporti energetici. Proprio per questo stesso motivo si tratta anche di un alimento da consumare con moderazione. La farina si ottiene dalle castagne prima essiccate e successivamente tritate e può essere utilizzata in cucina in molti modi: dalla preparazione del pane, alla pasta e naturalmente ai dolci. In questa ricetta è stata utilizzata come ingrediente principale per delle crepes che quindi sono senza glutine! Il loro sapore rustico viene completato e valorizzato dalla dolcezza delle amarene sciroppate utilizzate sia per la guarnizione che per la morbida crema di ricotta. Ricetta da provare per una merenda salutare e golosa! Ingredienti Per le crepes: Farina di castagne Farina di castagne 100 g; 100 g; Uova Uova 2; Zucchero a velo Zucchero a velo 30 g; 30 g; Latte Latte 220 ml; 220 ml; Burro Burro 20 g 20 g Per la farcitura: Amarena **Fabbri** Amarena **Fabbri** 100 g; 100 g; Mascarpone Mascarpone 200 g; 200 g; Cioccolato fondente Cioccolato fondente 40 g; 40 g; Marroni glassati a pezzi q.b. Ti manca qualche ingrediente? Preparazione In una ciotola setacciare la farina di castagne con lo zucchero a velo quindi aggiungere poco alla volta, e sempre mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi, il latte, le uova sbattute e il burro fuso e lasciato intiepidire; Coprire con pellicola e lasciare riposare per 30 minuti; Nel frattempo in un mixer frullare le amarene con uno o due cucchiaini del loro sciroppo per ottenere una sorta di crema; Unire la crema di amarene al mascarpone tenendone da parte due cucchiaini per la guarnizione finale; Cuocere le crepes creando uno strato sottile di impasto su una padella leggermente imburrata e cuocere circa due minuti per lato; Farcire le crepes con la crema al mascarpone e amarene quindi chiudere su se stessa e guarnire con purea di amarene cioccolato fondente fuso e pezzi di marroni glassati. Quali piatti prepari per la tua famiglia? **SCOPRI IL NUOVO CORSO** Alessandro Borghese ti accompagnerà in un corso all'insegna della tradizione e dell'innovazione Condividi