



Pancakes Salati con Spinaci – Le ricette Vegan di Natureat

Stamattina non ho avuto modo di fare una colazione particolarmente sostanziosa a causa del poco tempo e per pranzo ho ben pensato di preparare uno dei piatti che più amo mangiare quando mi sveglio, ma in versione salata: *i pancakes vegani*. **Questa ricetta è molto semplice e veloce da realizzare, può essere associata a tantissimi ingredienti e condimenti**, per questo adoro prepararla spesso e sempre in modo differente.



OLTRE
50 RICETTE

www.natureatmagazine.it

Natureat
Magazine

RIVISTA DIGITALE 100% VEGAN
CUCINA - SOSTENIBILITÀ - LIFESTYLE

[SHOP NOW](#)

Un piatto pronto in pochi minuti..

Oggi, per esempio, ho scelto di utilizzare gli spinaci: un alimento con proprietà lassative e antinfiammatorie, che fa molto bene al cuore e rafforza il sistema immunitario. Molti non amano gli spinaci, ma in questo modo raggiungono la consistenza e il sapore perfetto, grazie all'aggiunta di porro e olive verde, che rendono la pastella di questi pancakes super saporita e soprattutto sana.

Perfetti per un pranzo leggero e per i più affamati, perché no, anche per colazione!





Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane



Pancakes Salati con Spinaci



Print

Prep time

15 mins

Cook time

20 mins

Total time

35 mins

Serves: 2

Ingredienti

- 130 g di Farina di Farro
- 180 ml circa di Latte vegetale senza zucchero
- 30 g di Spinaci freschi
- 20 g di Olive verdi, denocciolate
- 1 Porro
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di Aceto di Mele
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di Bicarbonato
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. In una ciotola, poni la farina e il bicarbonato. Versa a filo il latte e l'aceto, mescolando con una frusta ed evitando di formare grumi, fino ad ottenere una pastella abbastanza densa, liscia ed omogenea.
2. Taglia a rondelle le olive, poi trita grossolanamente il porro e gli spinaci lavati.
3. Nella pastella, aggiungi le olive, il porro e gli spinaci e mescola per distribuire uniformemente gli ingredienti e insaporisci con sale a piacere.
4. In una padella, scalda un filo d'olio e versa metà della pastella con l'aiuto di un mestolo, distribuendola bene sulla superficie. Fai cuocere per circa 4 minuti per lato o fino a quando il pancakes si sarà ben compattato e dorato. Servi caldi.

Notes

Servi con abbondante insalata di stagione.

Aggiungi o sostituisci le verdure con quelli che preferisci.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUREATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD