



## Crêpes con crema di avocado e pancetta

**Portata:** Antipasti

**Tempo di preparazione:** Da 30 a 60 Minuti

**Difficoltà:** Facile

**Ingredienti per 4 persone:**

- 100 farina di riso integrale\*
- 180 latte intero
- 1 uovo medio
- 20 semi di sesamo
- 20 burro
- 2 burro fuso
- 3 avocado maturi
- 10 pancetta\* non troppo sottili
- 1 lime
- sale

### Preparazione:

Mettete in una ciotola la farina di riso, il latte, freddo, l'uovo, i 20 g di burro e 5 g di sale, e mescolate accuratamente in modo che non si formino grumi. Unite i semi di sesamo e lasciate riposare il composto per 20 minuti.

Scaldate una padella antiaderente e ungetela con poco burro fuso. Versate una quantità di impasto sufficiente a ricoprire di un velo sottile tutta la superficie. Abbassate la fiamma. Fate cuocere ogni crêpe 1 minuto circa per lato, e ungete leggermente la padella tra una crêpe e l'altra. Se non potete farcirle subito, ricopritele con la pellicola per alimenti, in modo che non si secchino.

Fate cuocere le fette di pancetta in una padella ben calda: devono perdere il grasso in eccesso e diventare croccanti, quindi scolatele su qualche foglio di carta assorbente e sbriciolatele in tanti pezzetti. Mettete da parte un quarto delle briciole, che utilizzerete alla fine, per decorare i rotolini.

Frullate gli avocado, tagliati in pezzi, con il succo del lime. Spalmate la crema così ottenuta sulle crêpes, cospargetele di pancetta sbriciolata e arrotolatele. Copritele con un foglio di pellicola trasparente per alimenti e lasciatele raffreddare in frigorifero.

Prendete le crêpes e tagliatele con un coltello affilato in modo da ricavare dei rotolini spessi circa 2,5 cm, quindi disponeteli in verticale su un piatto da portata. Decorate ogni rotolino con un po' di pancetta sbriciolata in cima, e il piatto è pronto per essere portato in tavola. Se durante l'attesa la pancetta avesse perso la consistenza croccante che aveva appena cotta, ripassatela velocemente nella padella calda.

Ricetta di Rossanina Del Santo

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**