

## Crespelle vegane con piantaggine

Ancora piantaggine.

L'impasto delle crespelle l'ho preso qui: <http://magievegan.blogspot.com/2008/12/ventagli-con-crema-di-funghi.html>, mentre la "besciamella" vegan l'ho presa qui: <http://arame-natural.blogspot.com/2008/11/besciamella.html> . Più o meno.

### Per le crespelle:

150 gr di farina integrale bio  
150 gr di farina di grano saraceno bio  
250 ml acqua  
250 ml latte di soia  
una presa di sale  
olio per cuocerle

### Per la besciamella:

4 cucchiaini olio di sesamo  
100 gr farina di riso bio  
1 pizzico di sale di cipro speziato in fiocchi  
600 ml acqua

Per le crespelle: mescolare tutti gli ingredienti bene senza formare grumi e poi cuocere come delle normali crespelle unguendo la padellina con poco olio. A me è venuto troppo denso l'impasto e troppo spesse le crespelle, la piastra di ghisa non ne ha voluto sapere di 'ste crespelle e ho dovuto usare una padella antiaderente che non va bene per le crespelle, ma insomma...

Per la besciamella lo stesso: ho mescolato tutti gli ingredienti in un pentolino e poi fatto cuocere a fuoco molto basso fino a quando si è addensata. Bastano pochi minuti.

La piantaggine era stata precedentemente scottata pochi minuti.

Ho spalmato della besciamella sulle crespelle, ci ho messo uno strato sottile di piantaggine, le ho piegate, ho messo sopra altra besciamella, una spolverata di mandorle tritate e di polvere d'arancia, un filo di olio e in forno fino a doratura, una mezz'oretta credo. Si possono anche scaldare solo con un filo d'olio e una spolverata di mandorle o parmigiano vegano o gomasio, senza aggiungere la salsina di riso anche sopra.

