



Dan Bing - crepes di Taiwan al formaggio con mais, cipollotto e coriandolo fresco

45 minuti

15



Misto d'uovo



Coriandolo



Cipollotto



Salsa agrodolce



Cheddar



Mais



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Farina

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	308 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2092 kJ/ 500 kcal	680 kJ/ 163 kcal
Grassi (g)	31 g	10 g
Grassi saturi (g)	14 g	4 g
Carboidrati (g)	22 g	7 g
Zuccheri (g)	14 g	5 g
Fibre (g)	5 g	2 g
Proteine (g)	29 g	10 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 8) Uova 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Affettate il **cipollotto** a rondelle sottili.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Raccogliete in una ciotola, per 2 persone, 100 g di **farina** (circa 10 cucchiaini), 300 ml d'**acqua**, un pizzico di **sale**, il **misto d'uovo** e mescolate bene con una forchetta, fino a ottenere una pastella liscia e fluida.
- Incorporate quindi **mais** e **cipollotto** e mescolate.



Ripiegare il dan bing

- Spolverizzate il **dan bing** con 1/4 del **formaggio**, richiudete il lato superiore del dan bing su quello inferiore, come fareste per chiudere un libro, e poi piegate i bordi laterali verso l'interno.
- Voltate il dan bing, in modo che il lato con le pieghe sia a contatto con la padella, e proseguite la cottura per circa 1 minuto.



Preparare le crepes

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Rimescolate la **pastella** molto bene, in modo da distribuire in modo uniforme il mais e il cipollotto, quindi prelevatene 1-2 mestoli e trasferiteli nella padella calda.
- Reggete il manico e inclinate e ruotate la padella in modo da distribuire la pastella in maniera regolare, ottenendo una **crepe** rotonda abbastanza sottile (**dan bing**).
- Se necessario, unite qualche altro cucchiaino di pastella per riempire tutti gli spazi.
- Cuocete il **dan bing** per 3-4 minuti, o finché riuscirete a sollevare un po' i bordi dalla padella con una spatola.



Voltare il dan bing

- Voltate nuovamente il **dan bing**, in modo da avere il lato con le pieghe rivolto verso l'alto, e cuocete per 1 altro minuto.
- Proseguite fino a terminare l'impasto, ottenendo 2 dan bing a testa. Se volete, potete usare 2 padelle contemporaneamente.



Cuocere il dan bing

- Nel frattempo, tritate il **coriandolo**.
- Raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia**, la **salsa agrodolce**, 1-2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e i **semi di sesamo**.



Disporre nei piatti

- Disponete i **dan bing** nei piatti.
- Tagliateli in 5-6 pezzi, irrorateli con la **salsa** e guarnite con il **coriandolo**.

Buon Appetito!