



Un assaggio dal Nord

Blini con salmone e aneto

Preparazione

- 1) Sbattere le uova fino a farle diventare schiumose. Aggiungere, mescolando, la farina di grano saraceno, la farina e il lievito in polvere. Unire la bevanda all' Avena Alpro fino a farla diventare una pastella liquida. Aggiungere un goccio d'olio.
- 2) Far sciogliere un po' di margarina (un cucchiaino) in una padella e aggiungere un cucchiaino di pastella per ogni blini. Lasciare spazio a sufficienza tra i blini poiché la pastella tende ad espandersi durante la cottura.
- 3) Cuocere i blini finché la parte alta diventi asciutta, girali e cuocere l'altra parte fino a doratura. Ripeterere fino a utilizzare tutta la pastella.
- 4) Mettere un po' di salmone affumicato nei blini e aggiungere un cucchiaino di alternativa allo yogurt Alpro bianco, aggiungere un po' di uova di pesce e guarnire con un ramoscello di aneto.



4 porzioni



30min



Ingredienti

- - 2 uova
- - 100g di grano sareaceno
- - 75 g di farina
- - 1 cucchiaino di lievito in polvere
- - 1 cucchiaino di olio
- - 250 ml di Bevanda all'Avena Alpro
- - 200 g di salmone affumicato
- - 6 cucchiaini di alternativa allo yogurt
Alpro bianco
- - 4 cucchiaini di uova di pesce
- - aneto fresco

Fatto con

Alpro Bianco



Bevanda all'Avena Alpro

