

# Pancake integrali con salmone affumicato, ricotta e cetrioli

Tempo totale **20 Min** 5 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**2.445 kJ / 584 kcal**

Grassi: **25,1 g** Proteine: **39,6 g**

Carboidrati: **50,0 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**100 g** di farina di farro integrale

**35 g** di farina di miglio

**1 cucchiaino** di lievito in polvere

**220 ml** di kefir

**2** uova

**2 cucchiae** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale  
Kikkoman

**Topping:**

**100 g** di salmone affumicato

**150 g** di ricotta

**1** cetriolo

**1 cucchiaino** di aneto fresco

**1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato  
Kikkoman

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Prima di tutto mescolare accuratamente tutti gli ingredienti per i pancake.

### Passaggio 2

Ungere una padella calda con l'olio di sesamo tostato Kikkoman. Prendere un cucchiaio di pastella preparato precedentemente e versare nella padella. Quando appariranno delle bolle sul pancake, girarlo.

### Passaggio 3

Trasferire i pancake nei piatti e ricoprire con ricotta, fette di salmone affumicato e cetrioli. Cospargere il piatto con semi di sesamo e aneto. In alternativa, puoi utilizzare qualsiasi altra erbetta a tua scelta.