

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 cucchiai 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 cucchiaino 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.