

Plumcake con bietole, prosciutto cotto e mais

Tempo preparazione 20 minuti

Tempo cottura 1 ora circa

Porzioni 3/4 persone

INGREDIENTI

125 g farina 00

125 g fecola di patate

100/150 g bietole o erbe

100/150 g prosciutto cotto a dadini

2 uova

1 scatola piccola di mais

70 g di latte

70 g di yogurt bianco senza zucchero

6 cucchiaini formaggio grattugiato

50 g olio di mais

1 bustina lievito istantaneo per pizza

2 prese sale fino

3 macinate di pepe nero

PREPARAZIONE

- Lavate e scolate bene le bietole o le erbe.
- Scolate anche il mais.
- Tagliatele a striscioline.
- In una scodella mescolate le uova, il formaggio, il latte lo yogurt e l'olio. Mescolate bene e aggiungete le bietole.
- Salate e pepate.
- Setacciate la farina e la fecola con il lievito e incorporate al composto di uova un cucchiaino per volta in modo che non si formino grumi. Cuocete per circa un'ora a 180°
- Controllate la cottura con uno stecchino, se esce asciutto è cotto.
- Fate raffreddare prima di servire

Ricetta parzialmente modificata da "Fior ore in Cucina Coop" N. 40 Marzo 2016

www.ricettefuorifuoco.it