

Lista della spesa per crêpe al formaggio e rucola con insalata di pomodori



Gli ingredienti necessari sono:

60 g di gruyère grattugiato

2 dl di latte

2 uova

120 g di farina integrale

una manciata abbondante di rucola

2 pomodori

1 cipolla piccola

olio di oliva

aceto balsamico

1 presa di sale

1 presa di pepe

1 presa di noce moscata

1 presa di peperoncino