**Waffle di patate dolci**

**con quark alla zucca**

**Ingredienti per 8 waffle:**

250 gr di patate dolci del Nord Carolina

100 gr di pancetta

25 gr di rucola

4 cucchiai di semi di zucca

500 g di quark magro

80-100 ml di acqua minerale frizzante

Sale e pepe q.b.

3 cucchiai di olio di semi di zucca

4 uova medie

30 gr di semolino di grano tenero

100 gr di farina

Noce moscata

1 cucchiaio di olio dal sapore neutro

**Procedimento:**

1. Riscaldate il forno a 220 °C (si sconsiglia di utilizzare la ventilazione). Lavate le patate dolci, avvolgetele bagnate nella carta stagnola e cuocetele per 50 minuti sulla graticola del forno.
2. Nel frattempo tagliate a dadini la pancetta, rosolatela in una padella antiaderente finché non diventa croccante e disponetela sulla carta da cucina in modo da assorbire l’unto in eccesso. Pulite la rucola, lavatela e tagliatela finemente. Tostate i semi di zucca in una padella senza aggiunta di olio e tritateli grossolanamente. Mettete da parte 2 cucchiai di quark. Mescolate il quark rimanente con l’acqua minerale finché non diventa cremoso. Aggiustate di sale e pepe. Unite al quark la rucola, la metà dei semi di zucca e 2 cucchiai di olio di semi di zucca e mescolate il tutto.
3. Togliete le patate dolci dal forno e sbucciatele. Schiacciatele con una forchetta fino a ottenere una purea e fatele intiepidire. Prendete le uova e separate i tuorli dagli albumi, montate a neve gli albumi con una presa di sale. Amalgamate bene la purea di patate dolci con i tuorli, 2 cucchiai di quark, il semolino e la farina. Unite la pancetta. Insaporite l’impasto con il sale, il pepe e la noce moscata e incorporatevi le chiare montate a neve.
4. Riscaldate la cialdiera e spennellatela con un po’ d’olio. Versatevi 2 cucchiai di impasto per ogni waffle e fate cuocere per circa 5 minuti fino a doratura. Procedete allo stesso modo per gli altri waffle. Aggiungete al quark i semi di zucca rimasti e versatevi 1 cucchiaio di olio di semi di zucca. Servite i waffle di patate dolci con il quark alla zucca.

**Tempo di preparazione:** 20 minuti + il tempo di cottura sul fuoco e in forno

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 290 kcal / 1210 kJ

Grassi: 14 gr, Carboidrati: 22 gr

Proteine: 20 gr