

CREPAS RELLENAS

Las crepas son una capa muy delgada de harina, que se puede preparar de forma dulce o salada, enrollado o doblado con diferentes rellenos.

Su origen nos lleva al año 1390, en Francia, específicamente Bretaña que se encuentra al oeste del País. La primera receta según varias investigaciones era un alimento tradicional al igual que el pan.

Su origen etimológico viene del latín “crispa” que significa “pliegues”, pues se consideraba como una especie de panqueque delgado que se podía doblar o enrollar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Crepas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 elote
- 3/4 taza de crema vegana (Pueden comprar o imprimir la receta en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

- Aceite oliva
- Sal
- 200g. champiñones
- 6 crepas (Puedes imprimir tu receta de crepas en: CREPAS – Cocina Vegan Fácil ()

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo, junto con 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharon de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

GUISO PARA RELLENO

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos 200 gr. de champiñones pelados y partidos en rebanadas a la mitad. Bajamos a fuego medio bajo y mezclamos un poco. Tapamos la sartén por 8 minutos. Revisamos hasta que se evapore el líquido. Apagamos el fuego.

otra sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla grande finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 2 calabacitas ralladas y mezclamos durante un minuto y medio. Agregamos los granos de un elote y mezclamos bien durante 2 minutos. Tapamos la sartén

y bajamos a flama baja. Dejamos así durante 5 minutos más, mezclando de vez en vez. Vaciamos los champiñones que ya tenemos preparados, agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y tapamos la sartén por 3 minutos. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema vegana y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

nuestras crepas, doblamos y presentamos.

Ver video