

## Crepés

### INGREDIENTES

1 Huevo  
50 g de harina  
125 ml de leche  
Limón  
Mantequilla  
Un pellizco de sa

### PREPARACIÓN

En una cazuela ponemos a cocer 1 litro de agua con dos cucharadas de aceite y 1/2 cucharada de sal. Cuando empiece a hervir, echar los Si el crepé va a ser dulce añadir una cucharada de azúcar. Se pone la harina tamizada en un bol y se le añade el huevo, un par de cucharadas de mantequilla una pizca de sal y la un poco de ralladura de limón (y el azúcar). Se unta una sartén con un poco de mantequilla y se vierte una o dos cucharadas de la masa, cuando comienza a cuajarse se le da la vuelta.

### **Rellenos dulces:**

- Dulce de batata, acompañado de sirope, miel o salsa de frutas ácidas (grosella, fresas, arándano, etc..)
- Cualquier mermelada de frutas, acompañado de nata
- Helado de vainilla, acompañado de salsa de chocolate caliente o flambeados con brandy (exquisitos)
- etc...

### **Rellenos salados:**

- Una bechamel espesa con atún
- Brandada de bacalao
- Salmón con alcaparras
- etc..

### Notas sobre la elaboración de crepes

*Una buena y divertida alternativa de tomar huevo, que admite múltiples rellenos sean dulces o salados*

*Los crepes son unas tortitas muy finas cuya composición básica es una masa realizada a base de leche, harina (de trigo o de maíz), huevos y margarina que, una vez reposada, se cuaja en una sartén antiadherente. Generalmente, los crepes -dependiendo del tipo de relleno- se consumen acompañados de salsa dulce o salada. Otra de las maneras es gratinarlos en el horno. Sin embargo, una forma menos común aunque muy sabrosa de comerlos es fritos.*

*La clave: elaborar la masa*

*Para elaborar la pasta de los crepes, mezclamos cuatro cucharadas de harina, un vaso de leche (200 mililitros), 100 gramos de margarina derretida y dos huevos. Todos estos ingredientes se mezclan con la batidora y se dejan reposar 20 minutos en el frigorífico. Después de este tiempo ya está la masa lista para cuajar. En una sartén antiadherente caliente vertemos un cazo de la mezcla y movemos la sartén para que la masa se extienda por la base.*

*La masa que no se haya quedado adherida a ella se vierte de nuevo con el resto de la mezcla. Esperamos que se dore por un lado, algo que se aprecia cuando el crep quede suelto, y en ese momento le damos la vuelta como si fuese una tortilla y dejamos que se dore por el otro lado.*

*Retiramos y dejamos en una fuente o plato y, así, vamos acumulando crepes.*

*Crepes fritos, otra manera de cocinarlos*

*Para elaborar crepes fritos, partimos de la misma masa que la preparación anterior. La diferencia es que sólo se cuajan por un lado, para que no se endurezcan al sumergirlos en el aceite de freír. En ese momento retiramos y, con el lado crudo colocado hacia el exterior, enrollamos el relleno, les damos forma y los soldamos con huevo batido. Será el lado crudo el que se cocerá en la fritura y, de esta manera, quedará crujiente.*

*Par envolver los crepes y que no se suelten durante la fritura, empezaremos a envolver el relleno con uno de sus bordes. A medida que vayamos doblando iremos untando la parte interior con el huevo batido, hasta formar un pequeño paquete. Una vez listos, los freímos en una sartén con aceite de girasol preferentemente a 200° C.*

*Damos vueltas con mucho cuidado para que se doren uniformemente y, según se vayan sacando, los dejamos en una bandeja con papel de*

cocina, para que escurran el exceso de aceite de la fritura.

#### MÚLTIPLES COMBINACIONES

-

*La masa de los crepes es neutra, es decir, sirve para rellenar tanto preparados dulces como salados. Esto proporciona numerosas combinaciones a partir de la misma masa. Por ejemplo, si queremos elaborar crepes dulces, podemos añadir una cucharada de azúcar glass a la mezcla antes de cuajarla en la sartén. Si optamos por los crepes dulces y fritos, previamente podemos aromatizar el aceite de la fritura con una cáscara de naranja o de limón, o unas virutas de canela en rama.*

*Una vez preparados, los crepes admiten multitud de acompañamientos. Podemos servirlos con un poco de azúcar, rellenos de nata montada, con chocolate caliente, mermelada, frutas variadas, jamón y queso, palitos de cangrejo y verduras, calabacín, berenjena, bacón y dátiles, entre otros.*