

# **CREPES Y TORTITAS**

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.

Para 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 200º 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.

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.

## Tipos y Variedades

### Tortitas Americanas

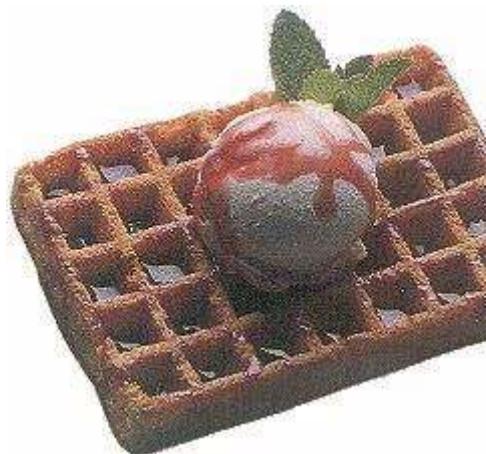
Se parecen a las crêpes, aunque son mucho más gruesas y esponjosas porque se adiciona levadura en polvo a la masa. Se hacen con harina de trigo o de maíz, o una mezcla de ambas.



**"Blinis"**

Son tortitas de pequeño tamaño, típicas de la cocina rusa, en las que la harina de trigo candeal se sustituye por la de trigo sarraceno o la de alforfón.

Se sirven, generalmente, con nata agria y acompañando ahumados y caviar.



**Gofres**

Se trata de unas galletas que se cuajan en unas placas especiales.

Una vez preparada la masa, en lo que no se invierte más de 10 minutos, se hacen tan rápidamente como las tortitas.

**Crêpes, Filloas o "Frixuelos"**

Son tortitas muy finas que reciben esos nombres en Francia, Galicia y Asturias, respectivamente. Se elaboran con una masa hecha a base de harina, huevos y leche, que se cuaja en una sartén engrasada.

## Técnicas

Existen 3 tipos de masa: **básica**, que se utiliza para crêpes, filloas o *fríxuelos*; de **levadura**, más esponjosa que la básica; y **soufflé**, masa de levadura con clara de huevo montada a punto de nieve.

### Tortitas Americanas:

Se prepara la masa como la de los crêpes, pero se añade 1/2 cucharada de levadura en polvo y 1/2 de azúcar. Se deja reposar la masa de 30 minutos a 2 horas como máximo (para evitar que fermenta en exceso), en un lugar templado. Se hacen en una sartén o en una placa engrasada.

### "Blinis":

Se trata de una masa de levadura, como la de las tortitas americanas, en las que se sustituye a mitad de la harina de trigo sarraceno o la de alforfón, que es el que le da su color oscuro. Se dejan reposar y se cuajan como las tortitas. También pueden adquirirse hechos, envasados al vacío.

Suelen servirse con nata agria, que puede adquirirse envasada, con el nombre de **crème épaisse**, o prepararse en casa. En este caso se necesita nata líquida, con 30% de materia grasa, que se mezcla con el zumo de 1/2 limón y se deja toda la noche fuera de la nevera. En el momento de utilizarla, se bate y se sirve. La nata se puede sustituir por una mezcla de queso fresco y yogur.

### Gofres:

Es una masa *soufflé* en la que se mezclan los ingredientes con la siguiente proporción: 250 gr. de harina tamizada por 1 cucharada de azúcar, un pellizco de sal y otro de levadura en polvo, 2 yemas y 75 gr. de mantequilla fundida que se añade al batido, junto con 12 cucharadas de leche o agua tibia.

Una vez reposada la masa, se monta 1 clara a punto de nieve y se incorpora

suavemente al batido. Se engrasa la gofrera, se calienta y se deja caer sobre ella 1 cucharada de pasta cubriendo bien las celdillas. Se cierra y se deja hasta que esté hecho el gofre.

#### **Crêpes, Filloas o "Frixuelos":**

Se ponen los ingredientes en un cuenco, calculando por cada 12 crêpes 100 gr. de harina, 1 huevo y 1 yema, 1/4 litro de agua y leche en la misma proporción, y 4 cucharadas de mantequilla fundida. Se bate con las varillas, o en la batidora eléctrica, hasta obtener una masa homogénea, que se cuela para eliminar cualquier grumo.

Se guarda en un recipiente tapado y se deja reposar entre 30 minutos y 2 horas. Se engrasa ligeramente una sartén con un trozo de tocino pinchado en un tenedor o con una muñequilla mojada en mantequilla fundida. Se calienta a temperatura suave, ya que si es muy alta, la crêpe se cuaja demasiado deprisa y de modo desigual.

Se dejan caer en el centro de la sartén 1 ó 2 cucharadas de masa y, con la sartén agarrada por el mango, se mueve en todas las direcciones para extender la masa por el fondo. Se acerca la sartén al fuego y, cuando empiece a hacer burbujas, se da la vuelta a la crêpe y se dora del otro lado hasta que se desprenda. Debe quedar con *puntillas* en el borde.

Se continúan cuajando los crêpes como se ha indicado, cambiando de sartén cada vez para dejar que pierda temperatura la que se acaba de utilizar y evitar que la masa se coagule demasiado pronto y de manera desigual.

Se van amontonando en un recipiente con tapa, para que no se endurezcan. También se pueden poner en una fuente sobre una olla con agua hirviendo, para que se mantengan calientes hasta terminar la masa.

---