

CREPES DE JAMÓN, QUESO Y CHAMPIÑONES

Receta de: "WWW.ANNARECETASFACILES.COM"

INTRODUCCIÓN

Los crepes podrían ser una alternativa a la comida rápida.

¿Ventaja de los crepes?

Puedes añadir alimentos muy sabrosos y ligeros.

Los rellenarás de forma rica y saludable sin saltarte la dieta.

En este caso, haremos crepes de jamón, queso light y champiñones, que te servirán tanto como plato único como si vas a preparar unos entrantes variados.

Si los pones como picoteo, quizá lo mejor es hacerlos más pequeños en una sartén de menor tamaño y servirlos por mitades.

¿Los prefieres como postre? No hay problema!

Los puedes rellenar con chocolate y adornar con trocitos de fruta.

Para una opción celiaca, sólo tendrás que sustituir la harina de trigo por harina de maíz. Verás qué rico también!

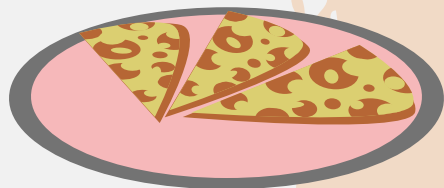
DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

2 crepes





CREPES DE JAMÓN, QUESO Y CHAMPIÑONES

Receta de: "WWW.ANNARECETASFACILES.COM"

INGREDIENTES

Huevo --- 1 unidad

Harina de trigo --- 20 gr

Leche desnatada --- 100 ml

Lonchas jamon york--- 2-3

Queso crema light

Champiñón --- 6 unidades

Sal

Aceite

Ajo --- 1

Rama de perejil --- 1

Hazlo a fuego bastante vivo.

Cuando hayan perdido el agua y veas que empiezan a tomar color, sazona con la sal correspondiente y reserva.

Aprovecha mientras tienes los champiñones al fuego para ir preparando la masa de los crepes.

En el vaso de la batidora, introduce el huevo, la leche, la harina (1 cucharada sopera) y una pizca de sal.

Tritúralo todo.

Para cocinar los crepes, debes usar una sartén antiaherente, lo más nueva que se pueda porque se te pueden pegar.

Coloca en la sartén unas gotas de aceite de oliva y, con un papel de cocina absorbente o una servilleta, extiéndelo por toda la superficie interior, retirando todo el exceso.



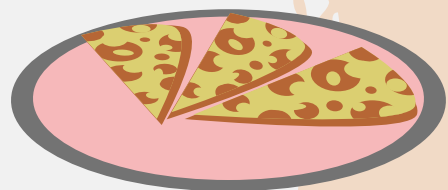
ELABORACIÓN

Lava los champiñones para quitarles los restos de tierra.

Córtalos a láminas finas.

Lava y pica el ajo y el perejil.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltea los champiñones junto con el ajo y el perejil.



CREPES DE JAMÓN, QUESO Y CHAMPIÑONES

Receta de: "WWW.ANNARECETASFACILES.COM"

La sartén quedará engrasada, aunque a la vista parecerá limpia.

Lleva la sartén al fuego (fuego moderado).

Vierte la mitad del preparado de masa para crepes en la sartén y espera que se cuaje y no quede nada de masa líquida.

Es ese momento, despega todo el borde del crepe con la ayuda de una espátula de silicona y dale la vuelta, con cuidado de que no se doble.

Si se arruga, puedes colocarla con cuidado bien lisa con las manos.

Aparta del fuego, si fuera necesario.

Una vez dorada por las dos caras, reserva en un plato.

Vuelve a engrasar la sartén y cocina el otro crepe.

Coloca un crepe encima de la mesa de trabajo o un plato y cubre la mitad de su superficie con queso crema. Coloca encima unos champiñones y luego el jamón de york.
Dobla el crepe.

En la misma sartén que has cocinado los crepes (límpiala con una servilleta los restos de masa, pero no es necesario lavarla) coloca el crepe doblado y dóralo primero por una cara y después le das la vuelta para que se dore por la otra.

Este proceso es muy rápido, cuidado, no se te vaya a quemar.

