Crepes de vegetales

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Crema de coco

Sal y Pimienta: A gusto
Leche de coco: 150 cc
Crema de leche: 100 cc
Ciboulette: 2 cdas.

Emulsión de pimientos

Limon: 1/2 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Morrones en conserva: 4 Unidades
Aceite De Oliva: 100 cc

Masa de crepes

Huevos: 3 Unidades
Agua o Leche: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Harina: 1 Taza

Relleno

Manteca: Cantidad necesaria
Queso Parmesano: 100 grs.
Morrón Verde: 1 Unidad
Queso Mozzarella: 100 g
Aceite De Oliva: 20 cc
Cebolla: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Zucchini: 1 Unidad
Zanahoria: 1 Unidad
Queso Gruyere: 100 g

Preparación de la Receta

Masa de crepes

- En un bowl coloque los huevos con una pizca de sal y pimienta
- Incorpore la *harina* y luego el agua
- Mezcle bien.
- Derrita la *manteca*
- En una sartén coloque *manteca* derretida, retire el excedente y coloque con la ayuda de un cucharón porciones de la mezcla para realizar las crêpes.
- Cocine de ambos lados
- Retire y reserve.

Relleno

- Pele y corte la *cebolla* en tiras finas.
- Corte el *morrón* a la mitad retire las semillas y la parte blanca y corte en tiras finas
- Pele y ralle la *zanahoria*
- Ralle el *zucchini*
- Escurra el *jugo*.
- Pique el *brócoli* previamente *cocido*.
- Ralle el queso gruyere.
- Corte el queso *mozzarella* en cubos pequeños.
- En una sartén con aceite de oliva rehogue la *cebolla* junto con el *morrón*, condimente con sal y pimienta.
- En un bowl mezcle la *zanahoria*, el *zucchini*, con el queso gruyere rallado y *crema* de leche.
- Agregue el *brócoli*, el queso *mozzarella*, condimente con sal y pimienta
- Mezcle bien.

Crema de coco

- Pique el *ciboulette*
- Reserve una cucharada para decorar.
- En una olla caliente leche de coco con *crema* de leche, sal y pimienta.
- Agregue el *ciboulette* y deje reducir.

Armado

- Ralle el queso parmesano.
- Coloque el relleno dentro de las crepes y doble en forma de pañuelito.
- Precaliente el horno a 180°.
- En una placa para horno previamente enmantecada coloque las crepes rellenas.
- Salsee con un poco de *crema* de coco.
- Espolvoree con queso parmesano rallado.
- Lleve al horno a *gratinar*.

Emulsión de pimientos

- Abra la lata de los pimientos en conserva.
- Exprima el *limón*.
- En una procesado coloque los pimientos con sal, pimienta, aceite de oliva y *jugo* de *limón*
- Procese hasta emulsionar.

Presentación

- Dibuje la base de un plato con la *crema* de coco, coloque la *crepe* rellena
- Termine con la emulsión de pimientos
- Decore con *ciboulette* picado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/crepes-de-vegetales