



Crepes alla salsa di fragole

26 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
310K

NOTE
30 MINUTI DI RIPOSO

INGREDIENTI

PER LE CREPES

100 g di Farina 0

2 Uova

240 ml di Latte intero

1 cucchiaio di Olio di semi di arachidi

Sale

PER IL RIPIENO

400 g di Fragole

80 g di Zucchero semolato

1 Limone bio

Preparazione

- In un recipiente sbattete le uova con una presa di sale.

- A parte diluite la farina con il latte, versandolo a filo mentre mescolate con la frusta a mano.
- Unite poco alla volta le uova al composto di latte e farina e girate bene. Fate riposare la pastella per 30 minuti in frigo, coprendo il contenitore con la pellicola trasparente.
- Lavate e mondate le fragole, scolatele bene e mettetele a cuocere a fiamma bassa in un pentolino con lo zucchero e il succo di limone per 5 minuti. Lasciatele freddare, quindi frullatele grossolanamente in modo che alcuni pezzi restino interi.
- Ungete una padella antiaderente con un filo d'olio, fatela riscaldare, poi versate una piccola quantità di pastella, distribuendola in modo uniforme. Quando la superficie della crêpe sarà dorata, dopo circa 1 minuto, voltatela e cuocetela dall'altro lato per 1 altro minuto. Ripetete il procedimento per le altre crepes: ricordatevi di mescolare sempre il composto prima di prelevarlo, dato che la farina tende a scendere sul fondo.
- Spalmate la salsa di fragole sulle crepes, arrotolatele e servitele.

Rossana Secchi

I consigli di Rossana

- Per girare le crêpes esiste un sistema piuttosto veloce e sicuro. Quando vedete che il bordo della crêpe diventa appena dorato, provate a sollevarne una parte: se si alza facilmente, basta che lo prendiate con la punta delle dita o con una spatolina lunga e piatta e voltate subito la crêpe cercando di non romperla.
- L'impasto delle Crepes non deve essere troppo liquido ma nemmeno troppo sodo. L'impasto deve subito espandersi una volta versato nella padella quindi se vi sembra troppo sodo aggiungete del latte.
- Se nel vostro impasto sono presenti dei grumi usate delle fruste elettriche o filtratelo usando un colino per eliminarli.