



Crepes alle mele caramellate

23 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
420K

NOTE
30 MINUTI DI RIPOSO

INGREDIENTI

PER LE CREPES

100 g di Farina 0

2 Uova

300 ml di Latte

2 cucchiai di Olio di semi di mais spremuto a freddo

Sale

PER LA FARCITURA

4 Mele Renette

80 g di Zucchero di canna

1 Limone bio

20 cl di Vino Moscato

1 cucchiaino raso di Cannella in polvere

2 Chiodi di garofano

1 rametto di Menta fresca

PER DECORARE

Cannella in polvere

Preparazione

- In un recipiente sbattete le uova con una frusta a mano insieme a una presa di sale, mentre in un altro diluite la farina con il latte, versandolo a filo per non creare grumi. Unite le uova al composto di latte e farina e mescolate bene. Fate riposare la pastella per 30 minuti in frigo, coprendo con la pellicola trasparente.
- Lavate le mele, sbucciatele, riducetele a dadini e mettetele via via in una ciotola, spruzzandole con il succo di limone; rigiratele spesso, così non anneriranno.
- Trasferite le mele in un tegame insieme al succo del limone. Unite lo zucchero di canna, ponete sul fuoco abbastanza vivace e, appena lo zucchero si sarà sciolto, versate il vino, poi aggiungete la cannella, i chiodi di garofano, un pizzico di scorza grattugiata di limone e delle foglie di menta.
- Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 12-15 minuti, finché le mele saranno morbide ma non sfatte e il liquido sarà diventato uno sciroppo. Ogni tanto mescolate, ma con delicatezza, poi spegnete, eliminate i chiodi di garofano e tenete da parte in caldo.
- Riprendete la pastella per le crêpes preparata, ungete una padella antiaderente con poco olio e fate riscaldare, poi versatene una piccola quantità, distribuendola in modo uniforme. Quando la superficie della crêpe sarà dorata, dopo circa 1 minuto, giratela e cuocetela anche dall'altro lato, sempre per 1 minuto. Ripetete il procedimento per le altre crêpes ma prima mescolate sempre bene il composto, dato che la farina scende velocemente sul fondo.
- Distribuite al centro di ogni crêpe una parte delle mele, ripiegatele in 4 e appoggiatele sui piatti individuali. Decorate con il resto delle mele e con lo sciroppo, spolverizzate con un pizzico di cannella e servite immediatamente.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- 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.
- Potete aggiungere dei pinoli tostati leggermente, da cospargere sulla superficie delle crêpes subito prima di servire: regaleranno una nota croccante e aromatica al vostro dessert.