

CREPE DE LEGUMES



INGREDIENTES

- PARA A MASSA
- 200 GRS. DE FARINHA
- 1 OVO
- 4 DL DE ÁGUA
- SAL Q.B.
- 1 DL DE ÓLEO
- PARA O RECHEIO
- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 CENOURAS
- 1 COURGETTE
- 1 ALHO FRANCÊS
- 200 G DE COUVE LOMBARDA
- 100 G COUVE ROXA
- SAL, PIMENTA, GENGIBRE, PIMENTÃO-DOCE Q.B.
- MOLHO DE SOJA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Comece por fazer a massa. Com o acessório de amassar/triturar, coloque todos os ingredientes da massa na taça. Seleccione vel. 10 durante 3 minutos. Retire a massa da taça e deixe repousar cerca de 30 minutos.
2. Passe a taça e a tampa por água para retirar restos do molho da massa de crepe.
3. Coloque o acessório picador. Deite na taça a cebola e os alhos e programe vel. 12, durante 15 segundos.
4. Retire o acessório picador e substitua pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa cozedura lenta P1.
5. Entretanto corte a cenoura, a courgette e as couves em juliana, e corte o alho francês em rodelas finas.
6. No fim do programa P1, coloque todos os legumes na taça. Adicione um pouco mais de azeite e tempere com sal, pimenta, gengibre, pimentão-doce e molho de soja. Seleccione vel. 2, 130°C durante 25 minutos.
7. Faça os crepes. Unte ligeiramente uma frigideira com margarina e deixe aquecer em lume brando. Deite uma concha de massa de crepes na frigideira de modo a que o fundo fique coberto, mas que não obtenha uma massa muito grossa. Deixe cozinhar de um lado e de outro. Repita o processo até esgotar a massa.
8. Recheie cada um dos crepes colocando no lado menos cozinhado o preparado de legumes. Dobre os lados para obter um rolo. Unte as pontas dos crepes com farinha dissolvida em água para que fechem bem.
9. Frite os crepes em óleo bem quente, colocando a parte do fecho de cada um dos crepes para baixo. Frite-os de todos os lados, deixando-os depois escorrer em papel absorvente. Em alternativa, pode fritar numa fritadeira que não necessite de óleo.
10. Receita adaptada de

