

CREPES COM MOLHO DE COGUMELOS - SEM LACTOSE



INGREDIENTES

- CREPES:
- 500 ML BEBIDA DE AVEIA
- 250 G FARINHA (PODEM USAR TRIGO, TRIGO INTEGRAL, AVEIA, ETC.)
- 3 OVOS
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- MOLHO DE COGUMELOS:
- 150 G COGUMELOS FRESCOS
- AZEITE
- MEIA CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- SAL, PIMENTA Q.B.
- CREME DE CÔCO
- MOLHO INGLÊS

CONFEÇÃO

1. Crepes:

2. Misturar 15 segundos na velocidade 4.

3. Colocar um pouco de azeite numa frigideira anti-aderente, deixar aquecer, limpar o excesso com papel absorvente e cozinhar os crepes. para tal, colocar a massa utilizando uma concha, espalhar na frigideira, deixar cozinhar de um lado antes de virar e deixar cozinhar do outro.

5. Molho de cogumelos:

6. Colocar a cebola, o dente de alho e o azeite no copo e picar 5 seg., vel 7. De seguida, com o misturador, programar 5min, 100º, vel 1.

7. Colocar os cogumelos no copo, sal, pimenta e molho inglês e refogar durante 5 minutos a 130ºC, vel. 1.

8. Adicionar o creme de côco, e programar mais 3 min, 100ºC, vel. 1.