



Crepes vegetarianos

★★★★★ (1 Voto)

crepes vegetarianos

30 min | ★ | Prato Principal

para 4 pessoas
ingredientes

40 g de farinha de milho

1 dl de água

1 colher de sopa de
Becel Cozinha

1 ovo

Sal q.b.

200 g de juliana de
lombarda e cenoura

Alho-francês

60 g de Becel Cozinha

80 g de cogumelos

100 g de rebentos de soja

Pimenta

modo de preparação (para 4 porções)

para crepes vegetarianos

1. Misture a farinha com a água, a Becel Cozinha e o ovo;
2. Tempere com uma pitada de sal e bata com a vara de arames até obter uma massa lisa;
3. Adicione um pouco de Becel Cozinha a frigideira antiaderente com 18 cm de diâmetro e leve ao lume;
4. Deite um pouco da massa dos crepes na frigideira e incline-a de modo à massa cobrir o fundo;
5. Frite o crepe dos dois lados e repita as operações até esgotar a massa;
6. Lave muito bem a juliana de legumes e deixe-a escorrer;
7. Corte o alho-francês em rodelas, lave também muito bem e misture-o com a juliana;
8. Numa frigideira leve ao lume a Becel Cozinha. Quando estiver quente introduza os legumes preparados;
9. Deixe saltear 5 minutos, mexendo de vez em quando. Junte os cogumelos lavados e cortados em lâminas e os rebentos de soja lavados;
10. Deixe cozinhar mais 5 minutos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta;
11. Recheie os crepes com o preparado de legumes, dobrando as pontas laterais e enrolando de modo a obter uns rolos;
12. Humedeça um pouco a ponta da massa de modo a fechar bem os rolos.

Saboroso!

Dicas: Se gostar acompanhe com molho agri-doce.