

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Crepes de Espinafres com Salmão Fumado

30 min. | Médio | Económico | 8 doses

Ingredientes

3 ovos
250 ml de leite meio gordo
coentros q.b.
150 g de espinafres
100 g de farinha
2 c. de sopa de azeite
sal q.b.
pimenta q.b.
PARA O RECHEIO:
125 g de Iogurte NESTLÉ Longa Vida Natural
250 g de salmão fumado
raspa de 1/4 de limão
1 fio de azeite
aneto picado q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	161,6 kcal	8%*
Proteínas	10,6 g	21%*
Lípidos	7,6 g	11%*
Hidratos de Carbono	12,2 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Num liquidificador junte os ovos, o leite, o azeite, as folhas de espinafres e de coentros. Triture tudo muito bem.
2. Passe a mistura por um coador.

3 Acrescente a farinha peneirada, tempere com sal e pimenta e envolva tudo muito bem.

4 Leve a lume médio uma frigideira. Coloque uma noz de manteiga e deixe aquecer. Depois de quente disponha uma concha do preparado. Deixe o crepe cozer de um dos lados virando-o com a ajuda de uma espátula. Deixe cozinhar depois do outro lado. Retire. Repita este procedimento até terminar a massa de crepes.

5 Comece a preparar o molho. Junte numa taça o iogurte, com um fio de azeite, o aneto picado, sal, pimenta e raspa de ¼ limão. Misture tudo muito bem.

6 Em cada crepe, coloque um pouco do molho e por cima disponha pedaços de salmão fumado. Por fim enrole o crepe como preferir e sirva.