



Pratos Principais Peixe e Marisco

Crepes de iogurte com Recheio de Marisco

🕒 35 min.

👤 Médio

🍴 Moderado

🍴 4 doses

Ingredientes

- 100 g de farinha peneirada
- 1 pitada de sal
- 4 ovos
- 1,5 dl de água
- 150 g de iogurte LONGA VIDA Natural
- 20 g de manteiga derretida e arrefecida
- 200 g de marisco em miolo
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de sopa de farinha
- 2 dl de água da cozedura do marisco
- 1 gema de ovo
- 2 c. de sopa de Natas LONGA VIDA
- 1 c. de sopa de MAGGI Creme de Marisco

Informação nutricional

Energia	310,7 kcal	16%*
Proteínas	18,2 g	36%*
Lípidos	13,2 g	19%*
Hidratos de Carbono	26,3 g	10%*

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

Preparação

- 1 Para a massa de crepes: Coloque a farinha numa tigela e abra uma cova ao meio.
- 2 Adicione o sal e os ovos.
- 3 Misture com uma vara de arames.

- 4 Noutra tigela, misture bem o iogurte com a água.
- 5 Junte metade à mistura de farinha e ovos.
- 6 Continue a mexer com a vara de arames.
- 7 Acrescente a restante mistura de iogurte a este preparado.
- 8 Deixe em repouso, trinta minutos no frigorífico.
- 9 Utilize a manteiga para fritar os crepes.
- 10 Para o recheio: Coza o marisco em água com sal.
- 11 Derreta a manteiga e junte a farinha.
- 12 Deixe-a ganhar cor e acrescente uma colher de sopa de Creme de Marisco MAGGI.
- 13 Junte, em fio, fora do lume, 2 dl da água de cozer o marisco, coada.
- 14 Leve ao lume e deixe espessar.
- 15 Junte-lhe a gema e as natas e incorpore bem.
- 16 Rectifique o tempero do molho.
- 17 Adicione o miolo de marisco a dois terços do molho e reserve o restante.
- 18 Derreta um nó de manteiga numa frigideira antiaderente.
- 19 Retire o excesso de gordura com papel absorvente.
- 20 Frite aí os seus crepes.
- 21 Recheie-os num prato de serviço.
- 22 Regue com o restante molho e polvilhe de salsa.