

Tipo de receita: Entradas
Método utilizado: Tradicional/Bimby
Número pessoas: 4
Fonte: La Casita Verde



Crepes chineses

Ingredientes

4 ovos
Sal
2 colheres de sopa de óleo
200 gr de farinha
Manteiga

Recheio:
2 cenouras
100 gr de rebentos de soja
1 pedaço de couve chinesa
1 cebola
3 dentes de alho

Preparação

Começar preparando a massa dos crepes misturando os ovos com 350 ml de água.

Juntar o sal, o óleo e a farinha e bater tudo até obter uma massa homogênea

(Na Bimby colocar no copo os ovos com a água e misturar durante 20 seg. vel. 5.

Juntar ao sal, a farinha e o óleo e voltar a bater durante 20 segundos em velocidade 5).

Deixar repousar a massa durante uns 30 minutos.

Em quanto a massa repousa preparar o recheio lavando e cortando finamente todos os legumes.

Aquecer um pouco de manteiga num wok e saltear o alho e a cebola. Juntar as cenouras refogá-las durante uns 3 minutos. Incorporar os rebentos de soja e refogar 2 minutos mais.

(Na Bimby colocar todos os legumes (menos os rebentos de soja) e picá-los durante 4 segundos em velocidade 5.

Juntar um pouco de azeite e programar 10 minutos, temperatura 100º velocidade colher inversa. Acabado o tempo juntar os rebentos de soja e programar 5 minutos mais à mesma velocidade e temperatura).

Uma vez descansada a massa dos crepes prepará-los numa frigideira própria para crepes ou numa frigideira antiaderente deixando-os mais bem finos e pouco dourados. Recheiar os crepes com a preparação anterior de legumes e fritá-los em óleo bem quente.



La Casita Verde
Tu Cocina Divertida...

<http://lacasitaverde.blogspot.com>

[email: aoeiras@gmail.com](mailto:aoeiras@gmail.com)