

Creps integrales, rellenos de champiñones



A mi hijo le gustan mucho los creps, ya sean dulces o salados, disfruta con ellos, así que yo a menudo, le obsequio con una receta de creps.

Son fáciles de hacer y muy finos al paladar.

Ingredientes para unos 6-8 creps, según tamaño:

Para el relleno:

- 200 g de champiñones cortados muy pequeños
- 1 cebolla pequeña cortada muy finita
- 100 ml de nata líquida
- 100 g de queso fundible
- Sal al gusto (ojo, cuidado con la sal, los champiñones no necesitan mucha)
- Pimienta y nuez moscada al gusto

Para las creps:

- 2 huevos
- 175 g de harina integral
- 250 ml de leche
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva (mejor arbequina), o mantequilla
- 1 cucharada de [aceite de oliva virgen extra](#), para la sartén, o mantequilla

Cómo preparar los creps:

Poner los huevos en un cuenco y batirlos, añadir la sal y poco a poco la harina. Introducir la leche en un hilo y remover constantemente. Agregar la cucharada de aceite de oliva, remover bien y dejar reposar unos 30–40 minutos.

Untar con la grasa elegida una sartén adecuada al tamaño que queremos hacer las crepes y calentar bien. Con un cucharón verter un poco de la pasta preparada, rotar la sartén para que se extienda la pasta por el fondo. Una vez cuajada dar la vuelta y dejar dorar. Sacar de la sartén y reservar al calor.

Repetir lo mismo hasta terminar con toda la pasta.

El relleno:

Pelar, limpiar y cortar pequeñito la cebolla y los champiñones. Poner un poco de aceite de oliva en una sartén, calentarla y dorar la cebolla, añadir los champiñones, remover bien y a los tres minutos añadir la nata, la sal, pimienta, nuez moscada y el queso. Remover hasta que el queso se derrita.

Rellenar las creps una a una, envolverlas sobre sí mismas y servir acompañadas de una buena ensalada.

Para hacer creps dulces, la misma receta de la pasta sirve, sólo cambiar la sal por un poquito de azúcar y el relleno que uno desee; Nata, chocolate, mermelada, etc.