



Crepes de espinacas, espárragos crujientes y galletas de zanahoria



30 min



4 raciones



medio

Ingredientes



Espinaca congelada
100 gr



Verduras congeladas variadas
400 gr



Harina
80 gr



Huevos
3 ud



Leche de avena
200 ml



Pasta miso
1 cucharada



Perejil



Salsa de soja



Aceite de oliva



Sal

Elaboración

Dejar descongelar las **espinacas** a temperatura ambiente. Una vez descongeladas, añadir las a un bol junto con los huevos, la leche y la pizca de sal. Batir bien hasta obtener un puré. Incorporar poco a poco la harina hasta obtener una textura cremosa. Cuando veamos la crema uniforme y esponjosa, dejar reposar.

En una sartén (estilo wok) echar el aceite de oliva e introducir las **verduras**, sin descongelar, sofreír 4 a 5 minutos.

Preparar un aliño diluyendo el miso en un poquito de agua caliente (lo suficiente como para que se haga una pasta) y el perejil picado y mezclamos con las **verduras**. Cubrimos y reservamos.

Remover la pasta de crepes y calentar la mantequilla en una sartén pequeña. Echar medio cucharón de nuestra masa de **espinacas** y dejar que cuaje la base. Gírala para cocer del otro lado. Retirar y repetir el proceso hasta que ya no tengas masa.

Colocar un poco de las **verduras** marinadas en un extremo de la crepe y enrollar.

