

Estilos de vida: Las mil y una recetas de crepes

02/12/2015



Fáciles de hacer, requieren poco tiempo y admiten variantes. Aunque el nombre y el origen de la receta es francés, las crepes (se pronuncia crep en el idioma original) se han convertido en un plato universal.

Ingredientes para la receta base:

- 250 gr de harina de trigo
- dos vasos de leche
- 4 huevos
- una pizca de sal
- 1 cucharada grande de azúcar (solo si el relleno que se piensa poner es dulce)
- Aceite para embarrar la sartén

Preparación:

- 1- Echar la leche en el vaso de la batidora (o en un pozuelo grande, si necesita hacer la mezcla a mano)
- 2- Poco a poco agregue la harina de trigo, los huevos, la sal y el azúcar (si la lleva)
- 3- Es importante obtener una mezcla líquida, con una consistencia parecida a la leche condensada. Si luego de batir, le quedara muy espesa, puede aligerarla añadiendo un poquito más de leche.
- 4- Deje reposar en el refrigerador aproximadamente una hora.
- 5- Durante ese tiempo puede preparar el relleno que va a usar.
- 6- Engrase ligeramente una sartén. Las crepes no se fríen, por lo tanto no hace falta abundante grasa, sino una capa muy fina en el fondo para evitar que se peguen. Si quiere, puede usar una brochita o mota para engrasar.

- 7- Cuando el aceite esté bien caliente, vierta sobre él una porción de la mezcla y muévelo de modo tal que se extienda, formando una capa fina sobre el fondo. Si la sartén es pequeña, resulta suficiente medio cucharón de mezcla.
- 8- Casi inmediatamente los bordes empiezan a dorarse. Con una espátula o espumadera llana separe la crepe del fondo y dele la vuelta. Rápidamente se dora por ese otro lado, tomando la apariencia de un disco fino o redondel esponjoso. Entonces sáquelo y vaya poniendo uno sobre otro en un plato hasta que agote toda la mezcla.
- 9- Habitualmente, la primera crepe se desecha porque tiende a pegarse y no sale entera. Para el resto, repita el engrasado muy ligero del fondo de la sartén.
- 10- Una vez listas, ponga el relleno en el centro de cada crepe y doble hacia arriba los dos extremos, de modo que se forme un rollito.

Los rellenos pueden ser muy variados y dependen del gusto de quien los prepare y los ingredientes de que disponga. Entre los salados están picadillo, queso, verduras, pollo, pescado, jamón. Para los dulces es muy popular la miel, dulce de leche o "fanguito", chocolate, frutas, mermeladas, jaleas y confituras.

Tal variedad de sabores permite que las crepes se puedan comer en el desayuno y las meriendas, como postres en el caso de las dulces y como "picaditos" o tentempiés las de relleno salado. ¡Ojalá las disfrute!
