CREPES DE PUERRO CON PURÉ DE CALABAZA

Ingredientes para 6 personas:

- ✓ ½ l de leche entera
- ✓ 3/4 vaso de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 125 g de harina
- ✓ 2 huevos
- ✓ 4 puerros
- ✓4 dientes de ajo
- ✓1,5 cebollas
- ✓100 g de queso semicurado
- ✓300 g de calabaza
- ✓3 patatas

Preparación:

Para los crepes, ponemos en un bol el medio litro de leche, medio vaso de aceite, el perejil picado, la pizca de sal, los 200 gramos de harina y los 2 huevos y los batimos con la batidora y dejamos reposar 30 minutos.

Para la crema de calabaza, ponemos en una olla los 2 dientes de ajo, la calabaza, las patatas, sal y la media cebolla en dados. Cubrimos de agua y cocemos durante 25 minutos. Luego trituramos, le echamos un chorrito de aceite y perejil picado.

Para hacer el relleno, echamos 2 cucharadas de aceite en una sartén y pochamos 2 dientes de ajos, una cebolla y los puerros junto con una pizca de sal.

A continuación pintamos con aceite otra sartén y hacemos los crepes.

Cuando tengamos listos los crepes, rellenamos cada uno con las verduras, colocamos por encima el queso en dados, enrollamos y los freímos en una sartén.

Para servir, añadimos una cucharada de crema de calabaza y encima ponemos 2 crepes y un poco de perejil.

Calibración del Plato	
Kcal	357
Prot (g)	15.1
Hc (g)	39.6
Lip (g)	15.5
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	91.8
Na (mg)	844.2

Plato realizado por Christian Cano Villar, revisado por Grupo Foro Actúa.