

Crepes de humita con salsa verde



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 45min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 1 hrs. 0min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/crepes-de-humita-con-salsa-verde>

Preparación

Para la masa, batir los huevos con la leche, luego ir agregando la harina hasta que quede espesa. Condimentar. Dejar reposar la masa. Si quedara muy espesa, agregar más agua. Volcar una parte de la masa en una panquequera rociada con aceite en aerosol. Cocinar de ambos lados, retirar y reservar. Para el relleno: en una sartén con rociada con aceite, rehogar la cebolla con el ají. Una vez que hayan perdido rigidez agregar el choclo en granos y cremoso. Condimentar con sal y pimienta. Reservar. Si se desea un relleno más espeso, agregar un poco de harina. Para la salsa blanca: fundir la manteca en una cacerolita antiadherente, agregar la harina y hacer un roux (mezclar o unificar). Luego verter la leche revolviendo continuamente hasta que la preparación tome consistencia. Condimentar con sal y nuez moscada. Por último, licuar la espinaca (bien escurrida) y agregarla a la preparación de la salsa. Para el armado: colocar sobre el crepe, dos o tres cucharadas del relleno. Doblar en tres y disponer en una fuente para horno con rociada con aceite en aerosol. Cubrir con la salsa y por encima colocar el queso rallado.

Ingredientes

- Para los crepes: 3 Huevos
- 500 cc. Leche
- 200 gramo/s Harina
- 1 poco Agua
- 1 poco Sal
- Para la salsa blanca: 250 cc. Leche
- 50 gramo/s Manteca
- 2 cucharada/s Harina
- 1 paquete/s Espinaca hervidas, escurridas y picadas
- 1 poco Nuez Moscada
- 1 poco Sal
- Para el relleno: 1 Cebolla picada
- 1 Pimiento rojo cortado en julianas
- 1 lata/s Maíz - Choclo
- 1 lata/s Maíz - Choclo cremoso
- 1 poco Queso Parmesano para espolvorear

Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Gourmet, Una cocinera experta, Plato Principal

Llevar a horno fuerte hasta que el queso se haya gratinado. Retirar y servir bien caliente.
Disfrute! Fuente: Recetas Natura

