

30 RECETAS

EN 30 MINUTOS

crêpes y tortitas



30 RECETAS EN 30 MINUTOS crêpes y tortitas

EDIPRESSE
ESPAÑA

ISBN 84-7183-751-X





crêpes y tortitas

Es extraordinaria la versatilidad que caracteriza a crêpes y tortitas o panqueques, tema de este libro de la colección "30 recetas en 30 minutos". Dependiendo de los ingredientes, pueden servirse como entrante, plato principal, postre o aperitivo. Suponen una buena solución para el desayuno de los niños por su aspecto goloso y muy apetitoso. Carne, queso, marisco, verduras, frutas y frutos secos son algunos de los rellenos que pueden asociarse a una crêpe o un panqueque. Dulces o salados, conviértelos en un plato habitual en tu cocina. No sólo por lo rápido que se preparan sino también porque son económicos.

Índice

Crêpes Suzette	4
Panqueques al curry	6
Ataditos de crêpes*	8
Crêpes de pollo y champiñones	10
Panqueques de frutas y miel (portada)	12
Panqueques de verduras y cangrejo*	14
Crêpes de melocotón	16
Crêpes de Mascarpone	18
Crêpes al whisky*	20
Crêpes de carne gratinados	22
Panqueques de nueces	24
Rollitos de crêpe gratinados*	26
Panqueques de jamón y queso	28
Crêpes de maracuyá	30
Crêpes de plátano con merengue*	32

* recetas con paso a paso



Crêpes de tomate	34
Panqueques de maíz y queso	36
Panqueques mexicanos*	38
Flores de crêpes rellenas	40
Crêpes de arroz con leche	42
Panqueques de peras y moras*	44
Crêpes de fresones	46
Panqueques de naranja	48
Crêpes de verduras*	50
Panqueques de pasas con helado	52
Panqueques de piña y pistachos	54
Panqueques de gambas*	56
Panqueques de chocolate	58
Crêpes de chocolate con nueces	60
Panqueques de manzana y almendra*	62

1

Crêpes Suzette

Ingredientes

Pasta

- 100 g de harina • 25 g de azúcar • la piel rallada de una naranja • 1 huevo • 3 cl de leche • 25 g de mantequilla

Salsa

- el zumo de 2 naranjas

- 1 limón
- 1 vasito de licor de naranja
- 100 g de mantequilla
- 75 g de azúcar
- 1 vasito de brandy o de ron

Preparación

1. Mezclar la harina con el azúcar y la piel de naranja rallada. Añadir el huevo batido e incorporar, poco a poco, la leche y la mitad de la mantequilla. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Verter 1/2 cucharón de masa en una sartén untada con mantequilla, distribuirlo por el fondo de la sartén y dorar la crêpe durante 1 minuto, darle la vuelta y dorarla por el otro lado. Continuar preparando crêpes del mismo modo hasta finalizar la pasta.
3. En una sartén grande, caramelizar el azúcar con el zumo de las naranjas, el zumo y la piel rallada del limón y el licor de naranja. Añadir la mantequilla y remover hasta que esté derretida.
4. Doblar las crêpes, introducirlas en la sartén y calentarlas durante 1 minuto a fuego vivo, regarlas con el brandy caliente y flambeárlas.



2 Panqueques al curry

Ingredientes

Pasta

- 120 g de harina
 - 30 g de mantequilla
 - 3 cucharaditas de levadura en polvo
 - 1 huevo • 2 dl de leche
 - 2 cucharadas de curry
- #### Relleno
- 1 cebolla
 - 2 dientes de ajo
 - 350 g de carne de ternera picada • canela en polvo
 - 1/2 taza de tomate triturado
 - 2 patatas cocidas
 - 8 tomatitos cherry
 - 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta

Preparación

1. Batir el huevo con la leche, la harina tamizada con la levadura, la mantequilla reblandecida y el curry. Dejar reposar la pasta durante 30 minutos.
2. Verter 2 cucharadas de pasta en una sartén untada con aceite, dorar por un lado, darle la vuelta y dorar por el otro. Preparar del mismo modo 7 panqueques más.
3. Picar la cebolla y los ajos y rehogarlos en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Añadir la carne, condimentarla con sal, pimienta y canela y rehogarla durante 1 minuto. Incorporar el tomate y cocer durante 15 minutos a fuego bajo.
4. Agregar las patatas cortadas en rodajas y los tomatitos en cuartos y cocerlos 2 minutos. Distribuir el relleno en los panqueques y doblarlos por la mitad.



3

Ataditos de crêpes

Ingredientes

Pasta

- 160 g de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 2 huevos • 3,5 dl de leche • 1 cucharada de mantequilla

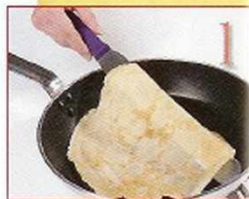
Relleno

- 2 manzanas grandes

- 2 cucharadas de mantequilla • 3 cucharadas de azúcar moreno • 1 cucharadita de canela en polvo
- 5 cucharadas de aguardiente de manzana
- 1 limón

Preparación

1. Mezclar la harina con el azúcar, añadir los huevos y batir con unas varillas. Incorporar, poco a poco, la leche, sin dejar de remover y dejar reposar 30 minutos. Pincelar con mantequilla una sartén antiadherente, verter 1 cacito de pasta y mover la sartén para distribuirla por el fondo. Dorar la crêpe por los dos lados y proseguir de la misma forma hasta agotar la pasta.
2. Pelar las manzanas, retirarles el corazón y cortarlas en láminas. Saltearlas en una sartén con la mantequilla y el azúcar hasta que queden transparentes. Aromatizar con canela, ralladura y zumo de limón.
3. Distribuir un poco de la preparación sobre cada crêpe. Doblarlas dándoles forma de paquetito y sujetarlas con palillos.
4. Colocarlas en los platos, rociar con el aguardiente y flambearlas.



4

Crêpes de pollo y champiñones

Ingredientes**Pasta**

- 160 g de harina • 2 huevos
- 3,5 dl de leche • sal • 1
- cucharada de mantequilla

Relleno

- 250 g de pechuga de pollo
- 4 cucharadas de aceite de oliva • 1/2 dl de vino blanco

- 1 cebolleta • 1 puerro
- 150 g de champiñones
- 1 cucharada de harina
- 2,5 dl de caldo de pollo
- 4 dl de nata líquida
- 1 cucharadita de zumo de limón • 3 cucharadas de queso Gruyère rallado
- sal • pimienta

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes de la pasta y dejar reposar 30 minutos. Dorar las crêpes, por los dos lados, en una sartén antiadherente untada con la mantequilla.
2. Cortar la carne en trocitos y dorarla con 3 cucharadas de aceite. Salpimentar, regar con el vino y dejarlo evaporar. Reservarla.
3. En el mismo aceite, rehogar la cebolleta y la parte blanca del puerro picados. Añadir los champiñones cortados en láminas y cocer 2 minutos más. Espolvorear con la harina, verter el caldo de pollo y cocer 5 minutos, a fuego bajo, removiendo de vez en cuando.
4. Incorporar de nuevo el pollo y la mitad de la nata y dejar que la salsa espese. Rectificar de sazón. Rellenar las crêpes con esta preparación, doblarlas y colocarlas en una fuente untada con aceite.
5. Regar con la nata restante mezclada con el zumo de limón. Espolvorear con el queso y gratinar.



5

Panqueques de frutas y miel

Ingredientes

- 120 g de harina
- 30 g de mantequilla + 3 cucharadas
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 huevo
- 2 dl de leche
- 30 g de azúcar
- 5 cucharadas de miel
- uvas, fresas u otra fruta al gusto

Preparación

1. Mezclar la harina tamizada con la levadura y el azúcar. Añadir 30 g de mantequilla reblandecida, el huevo batido y la leche y batir con unas varillas hasta conseguir un compuesto homogéneo. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Verter 2 cucharadas de masa en una sartén antiadherente untada con mantequilla, dorar el panqueque por un lado, darle la vuelta y dorarlo por el otro. Preparar del mismo modo más panqueques hasta agotar la pasta.
3. Untar los panqueques con la mantequilla restante reblandecida, regarlos con la miel y servirlos acompañados con frutas troceadas.



6

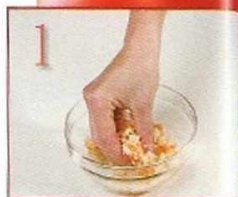
Panqueques de verduras y cangrejo

Ingredientes

- 4 tortitas grandes (ver receta n° 8)
- 250 g de carne de cangrejo
- 1 limón
- 1 pepino pequeño
- 8 hojas de lechuga
- 1/2 manojo de berros
- 4 rodajas de tomate
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- pimentón picante
- sal
- pimienta

Preparación

1. Desmenuzar la carne de cangrejo y condimentarla con sal, pimienta y zumo de limón.
2. Lavar el pepino, retirar parte de la piel con un pelapatatas y cortarlo en rodajas. Lavar la lechuga y los berros.
3. Colocar un panqueque en cada plato y disponer sobre la mitad rodajas de tomate y de pepino. Distribuir encima el cangrejo, la lechuga y los berros.
4. Rociar con un poco de aceite y limón. Condimentar con sal y pimentón, doblar los panqueques y servir.



7

Crêpes de melocotón

Ingredientes

Pasta

- 160 g de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 2 huevos • 3,5 dl de leche • 1 cucharada de mantequilla • sal

Relleno

- 2 yemas

- 100 g de azúcar
- 1 cucharadita de maicena
- 1 dl de vino blanco
- 300 g de melocotones en almíbar
- 2 dl de nata líquida
- 1/2 limón

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes de la pasta y dejar reposar 30 minutos. Dorar las crêpes, por los dos lados, en una sartén antiadherente untada con mantequilla.
2. Batir las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas. Incorporar la maicena, el vino e igual medida de agua. Cocer, a fuego bajo, sin dejar de remover hasta que la crema espese.
3. Retirar del fuego y añadir los melocotones cortados en tiritas. Por último, incorporar la nata líquida y aromatizar con ralladura de limón.
4. Rellenar las crêpes con la crema, doblarlas y decorar con láminas de melocotón.



8

Panqueques de Mascarpone

Ingredientes

Pasta

- 120 g de harina
- 30 g de mantequilla
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 huevo
- 2 dl de leche
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal

Relleno

- 8 lonchas de mortadela
- 2 puerros
- 1 cucharada de mantequilla
- 200 g de queso Mascarpone
- 6 nueces peladas
- pimienta
- rúcula para acompañar

Preparación

1. Mezclar los ingredientes de la pasta y dejarla reposar 30 minutos. Verter un cacito de pasta en una sartén antiadherente untada con aceite, dorar el panqueque por un lado, darle la vuelta y dorarlo por el otro. Proseguir del mismo modo hasta agotar la pasta.
2. Limpiar los puerros, picar la parte blanca y rehogarla con la mantequilla durante 3 minutos.
3. Añadir el Mascarpone y las nueces picadas, salpimentar y mezclar bien. Colocar una loncha de mortadela sobre cada panqueque, añadir la mezcla de puerros y queso y doblarlos. Servir con una ensalada de rúcula.



9

Crêpes
al whisky

Ingredientes

Salsa

- 160 g de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 2 huevos • 3,5 dl de leche
- 1 copita de whisky
- 3 cucharadas de mantequilla

Almíbar

- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 copita de whisky
- 1 vaso de nata montada

Preparación

1. Mezclar la harina con el azúcar, añadir la leche, los huevos batidos, 1 cucharada de mantequilla y el whisky y batir con unas varillas. Dejar reposar 30 minutos. Untar una sartén con mantequilla, verter un cacito de pasta y dorar por un lado. Darle la vuelta a la crêpe y cocerla por el otro lado. Proseguir del mismo modo hasta agotar la pasta.
2. Apilar las crêpes en un plato y colocarlo sobre una olla con agua hirviendo. Preparar el almíbar. Derretir la mantequilla en un cazo y añadir 2 cucharadas de azúcar y el whisky; llevar a ebullición y retirar del fuego.
3. Regar las crêpes con el almíbar, doblarlas en cuatro y espolvorearlas con el azúcar restante.
4. Decorar con la nata montada y servir.



10

Crêpes
de carne
gratinados**Ingredientes****Pasta**

- 160 g de harina
- 2 huevos
- 3,5 dl de leche
- 3 cucharadas de mantequilla

Salsa

- 100 g de carne asada

- 80 g de jamón de York
- 50 g de Parmesano
- 1,5 dl de salsa bechamel
- zumo de limón
- 2 cucharadas de queso Emmental rallado
- sal
- pimienta

Preparación

1. Mezclar los ingredientes de la pasta y dejar reposar durante 30 minutos. Verter un cacito de pasta en una sartén antiadherente untada con mantequilla, dorar la crêpe por un lado, darle la vuelta y dorarla por el otro. Preparar del mismo modo más crêpes hasta agotar la pasta.
2. Cortar la carne, el jamón y el queso en daditos pequeños. Mezclarlos en un bol con la bechamel caliente. Rectificar de sal y añadir una pizca de pimienta y el zumo de limón.
3. Rellenar las crêpes con la preparación, enrollarlas y colocarlas en una fuente refractaria. Pincelarlas con un poco de mantequilla, espolvorearlas con el Emmental rallado y gratinarlas en el grill del horno.



11

Panqueques de nueces

Ingredientes

- 120 g de harina
- 30 g de mantequilla + 2 cucharadas
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 30 g de azúcar
- 1 huevo
- 2 dl de leche
- 150 g de nueces peladas
- 1/2 taza de miel
- 2 cucharadas de agua de rosas (opcional)
- hojitas de menta y nueces para decorar

Preparación

1. Mezclar la harina tamizada con la levadura, la mantequilla reblandecida, el azúcar, el huevo y la leche. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Untar con mantequilla una sartén antiadherente, calentarla y verter 2 cucharadas de masa en el fondo. Dorar el panqueque, darle la vuelta y dorarlo por el otro lado. Cocer los panqueques restantes del mismo modo y mantenerlos calientes en un plato sobre una olla con agua hirviendo.
3. En un bol, mezclar las nueces picadas, la miel y el agua de rosas. Rellenar los panqueques y doblarlos. Decorar con hojitas de menta y medias nueces.



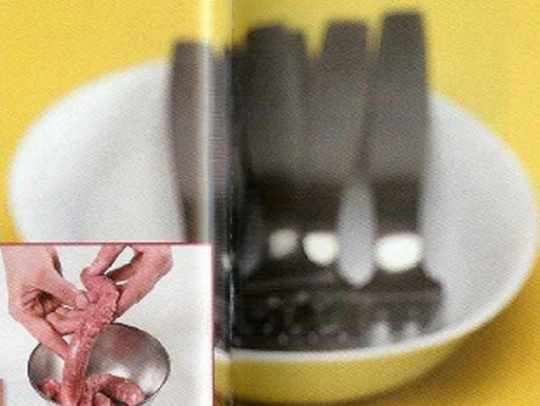
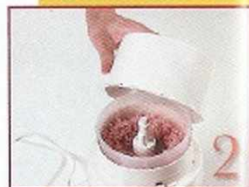
Rollitos de crêpe gratinados

Ingredientes

- 125 g de salchichas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 80 g de jamón de York
- 5 cucharadas de queso rallado
- 1 yema de huevo
- 5 cucharadas de bechamel
- 8 crêpes (ver receta nº 4)
- 1 cucharadita de mantequilla
- unas hojitas de salvia
- sal • pimienta

Preparación

1. Retirar la piel de las salchichas y saltear la carne en una sartén con 1 cucharada de aceite.
2. Trasladarla a un bol y mezclarla con el jamón picado fino, la mitad del queso, la yema batida y la bechamel. Salpimentar. Rellenar las crêpes con esta preparación y formar rollos bien apretados.
3. Cortar los rollos en rodajas diagonales y colocarlas en una fuente refractaria untada con mantequilla.
4. Espolvorear con el queso rallado restante, añadir unas hojas de salvia y gratinar en el grill del horno.



13

Panqueques de jamón y queso

Ingredientes**Pasta**

- 120 g de harina
- 30 g de mantequilla
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 huevo
- 2 dl de leche
- 1 cucharada de brandy
- una pizca de sal

Relleno

- 125 g de jamón de York
- 2 cucharadas de mahonesa
- 1 cucharada de brandy
- 8 lonchas de queso Emmental
- 2 cucharadas de queso rallado • pimienta

Preparación

1. Batir los ingredientes para la pasta y dejar reposar 30 minutos. Verter 2 cucharadas de pasta en una sartén caliente untada con mantequilla y dorar el panqueque 1 minuto por cada lado. Preparar del mismo modo el resto de panqueques. Colocarlos en un plato y mantenerlos en caliente.
2. Triturar el jamón en la picadora y mezclarlo con la mahonesa, el brandy y una pizca de pimienta. Untar los panqueques con esta preparación y cubrirlos con las lonchas de queso.
3. Doblar los panqueques en triángulos, colocarlos en una fuente refractaria, espolvorearlos con el queso rallado y gratinar en el horno.



14

Crêpes de maracuyá

Ingredientes

- 160 g de harina
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- 3,5 dl de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 5 maracuyás
- una pizca de sal

Preparación

1. Mezclar la harina con 1 cucharada de azúcar y una pizca de sal, añadir los huevos y batir con unas varillas. Incorporar, poco a poco, la leche, batiendo sin parar, y dejar reposar 30 minutos.
2. Verter 1 cacito de pasta en una sartén antiadherente, untada con mantequilla, y cocer la crêpe por los dos lados. Proseguir de la misma forma hasta agotar la pasta.
3. Abrir los maracuyás, retirar la pulpa y pasarla por un chino para extraer el zumo. Rociar cada crêpe con un poco de zumo de maracuyá y espolvorearlas con el azúcar restante. Enrollarlas o doblarlas y servir.



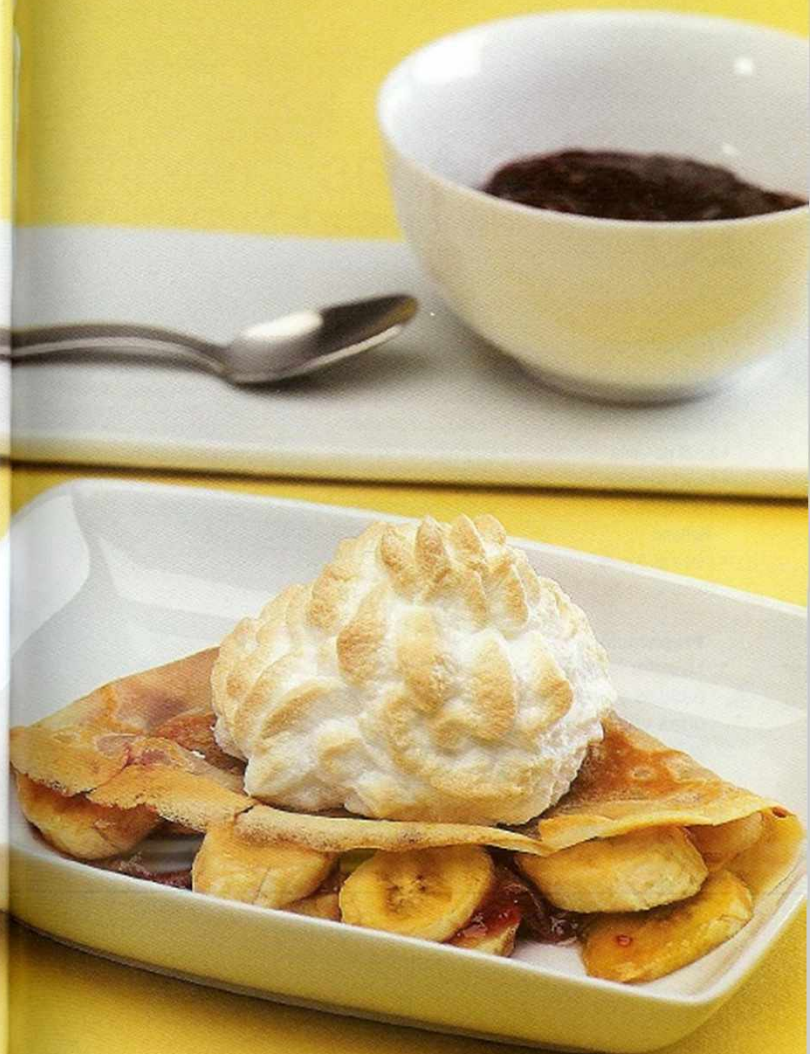
Crêpes de plátano con merengue

Ingredientes

- 2 plátanos
- zumo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 8 cucharadas de mermelada de frambuesa
- 8 crêpes (ver receta nº 3)
- 2 claras de huevo
- una pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar glas

Preparación

1. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas. Rociarlos con zumo de limón y espolvorearlos con azúcar. Reservar.
2. Mezclar la mermelada de frambuesas con 1 cucharadita de zumo de limón y untarla uniformemente en las crêpes. Distribuir por encima las rodajas de plátano.
3. Doblar las crêpes en 4 partes y colocarlas en una fuente refractaria en una sola capa. Montar las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal. Añadir el azúcar glas poco a poco y continuar batiendo hasta obtener un merengue firme.
4. Colocarlo en una manga pastelera con boquilla rizada y decorar las crêpes. Introducir en el horno, precalentado a 200°C, hasta que el merengue se dore.



16

Crêpes de tomate

Ingredientes

Pasta

- 160 g de harina
- 2 huevos
- 3,5 dl de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de tomate troceado
- 1 taza de tomate triturado
- 3 cebollas medianas
- 4 cucharadas de perejil picado
- unas gotas de Tabasco®
- sal

Relleno

- 1 taza de tomate troceado

Preparación

1. Mezclar la harina con los huevos batidos y una pizca de sal y batir con unas varillas. Incorporar, poco a poco, la leche, batiendo sin parar, y dejar reposar la pasta durante 30 minutos.
2. Mientras, mezclar el tomate troceado con el tomate triturado, las cebollas finamente picadas, el perejil, una pizca de sal y unas gotas de Tabasco®. Reservar.
3. Verter 1 cacito de la pasta para crêpes en una sartén untada con mantequilla y dorarla por los dos lados. Proseguir de la misma forma hasta agotar la pasta.
4. Rellenar las crêpes con la mezcla de tomate, decorar con hojas de perejil y servir.



17

Panqueques de maíz y queso

Ingredientes

Pasta

- 120 g de harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- una pizca de sal
- 2 dl de leche

Relleno

- 100 g de jamón serrano

- 1 taza de maíz dulce en conserva
- 80 g de Gruyère rallado
- 100 g de queso fresco para untar
- 1 cucharada de perejil picado
- 4 cucharadas de salsa de soja

Preparación

1. Mezclar la harina y la levadura con el huevo, 1 cucharada de aceite y la sal. Añadir la leche, batiendo sin parar con unas varillas. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Verter un cacito de la pasta en una sartén antiadherente, untada con aceite, y dorar el panqueque por ambos lados. Proseguir del mismo modo hasta agotar la pasta.
3. Cortar el jamón en tiras muy finas y mezclarlas con el maíz escurrido, el queso Gruyère, el queso fresco, el perejil y 2 cucharadas de salsa de soja.
4. Rellenar los panqueques con la mezcla anterior, doblarlos y servirlos rociados con un poco más de salsa de soja.



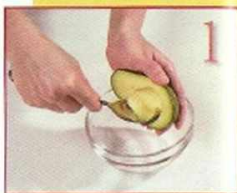
18 Panqueques mexicanos

Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- 1 limón
- 1 cebolla pequeña
- unas gotas de salsa Tabasco®
- 8 panqueques (ver receta nº 8)
- 2 tomates maduros
- 80 g de queso Cheddar
- sal

Preparación

1. Cortar los aguacates por la mitad y deshuesarlos. Retirarles la pulpa con una cuchara, aplastarla y rociarla con zumo de limón.
2. Mezclar el aguacate con la cebolla pelada y picada muy fina. Condimentar con sal y un poco de Tabasco®.
3. Rellenar los panqueques con esta preparación y enrollarlos. Colocarlos en una fuente y distribuir por encima el tomate pelado y picado.
4. Espolvorear con el queso Cheddar rallado y servir.



19

Flores de crêpes rellenas

Ingredientes

Pasta

- 160 g de harina
- 2 huevos • 3,5 dl de leche
- una pizca de sal
- 2 cucharadas de mantequilla

Relleno

- 80 g de surimi
- 80 g de queso para untar

- 3 cucharadas de yogur
- 2 cucharadas de cebollino picado
- unas gotas de salsa Perrins
- sal
- pimienta
- salsa de tomate picante

Preparación

1. Batir los huevos con la harina y la sal. Añadir, poco a poco, la leche y remover hasta obtener una pasta homogénea. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Mientras, mezclar el surimi picado, el queso, el yogur, el cebollino y unas gotas de salsa Perrins. Rectificar de sal y pimienta.
3. Preparar las crêpes en una sartén antiadherente, untada con mantequilla, hasta agotar la pasta.
4. Colocar un poco del compuesto preparado en el centro de cada crêpe y doblarlas, dándoles una forma de flor. Colocarlas en una fuente alrededor de una salsera con la salsa tomate picante y servir.



20

Crêpes de arroz con leche

Ingredientes

Pasta

- 160 g de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 2 huevos
- 3,5 dl de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 100 g de azúcar + 2 cucharadas de azúcar
- 3,5 dl de leche
- 1 ramita de canela
- un trozo de piel de limón
- canela en polvo

Para el arroz con leche

- 150 g de arroz
- una pizca de sal

Preparación

1. Mezclar la harina con el azúcar, añadir los huevos y la leche y batir con unas varillas. Dejar reposar 30 minutos.
2. Llevar la leche a ebullición con 100 g de azúcar, la ramita de canela, la piel de limón y una pizca de sal. Cocer un poco y añadir el arroz. Cuando vuelva a hervir, bajar el fuego y continuar la cocción unos 25 minutos, removiendo de vez en cuando. Retirar la canela y la piel de limón y dejar enfriar.
3. Preparar las crêpes en una sartén antiadherente, untada con mantequilla, hasta agotar la pasta.
4. Rellenarlas con el arroz espolvoreado con un poco de canela en polvo y doblarlas. Colocarlas en una fuente refractaria, espolvorearlas con el azúcar y dorar en el grill del horno.



21

Panqueques de peras y moras

Ingredientes

Pasta

- 120 g de harina
- 3 cucharadas de levadura en polvo • 1 huevo
- 2 dl de leche
- 30 g de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla

Relleno

- 30 g de mantequilla
- 60 g de azúcar
- 1 limón • canela en polvo
- 6 peras en almíbar
- 150 g de moras
- 2 cucharadas de azúcar glas

Preparación

1. Batir la leche con el huevo, la harina, el azúcar, la levadura y una pizca de sal. Dejar reposar 30 minutos. Calentar una sartén untada con mantequilla, verter 1 cacito de pasta y dorar el panqueque por ambos lados. Proseguir de la misma forma hasta agotar la pasta y conservar los panqueques en caliente.
2. Preparar el relleno. Derretir la mantequilla en una cacerola, añadir el azúcar y mezclar hasta que esté disuelto. Incorporar la ralladura y el zumo de limón y una pizca de canela.
3. Agregar las peras cortadas en láminas, cocerlas 1 minuto y añadir las moras. Retirar del fuego cuando rompa a hervir.
4. Colocar un poco del relleno de frutas sobre cada panqueque y doblarlos. Espolvorear con azúcar glas y servir.



22

Crêpes de fresones

Ingredientes

- 160 g de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- 3 dl de leche
- 5 cucharadas de nata líquida
- 2 cucharadas de mantequilla
- 300 g de fresones
- 3 cucharadas de azúcar glas
- una pizca de sal

Preparación

1. Mezclar la harina con los huevos, 1 cucharada de azúcar y la sal. Añadir, poco a poco, la leche hasta obtener una pasta homogénea. Por último, agregar la nata líquida y mezclar de nuevo. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Pincelar una sartén antiadherente con un poco de mantequilla y calentarla. Verter 1 cacito de pasta, distribuirla por todo el fondo y dorar la crêpe por ambos lados. Seguir del mismo modo hasta agotar la pasta. Disponer las crêpes en un plato y mantenerlas calientes sobre una olla con agua hirviendo.
3. Limpiar los fresones y cortarlos en trozos. Cocerlos en una sartén con el azúcar restante y 2 cucharadas de agua durante 2 minutos. Rellenar las crêpes con los fresones y doblarlas. Espolvorear con azúcar glas y servir.



23 Panqueques de naranja

Ingredientes

- 120 g de harina
- 30 g de mantequilla
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 huevo
- 30 g de azúcar
- 1 dl de leche
- 1 dl de zumo de naranja
- ralladura de una naranja
- sal
- el zumo de 1 naranja
- 2 cucharadas de azúcar glas
- 1 cucharadita de canela en polvo

Preparación

1. Batir el huevo, añadir la leche, el zumo y la ralladura de naranja y la mantequilla reblandecida. Gradualmente, incorporar la harina mezclada con la levadura, una pizca de sal y el azúcar.
2. Remover hasta obtener una pasta homogénea y dejar reposar durante 30 minutos.
3. Verter 2 cucharadas de pasta en una sartén antiadherente untada con mantequilla y dorar el panqueque por ambos lados. Seguir del mismo modo hasta agotar la pasta. Colocar los panqueques en una fuente, rociarlos con el zumo de naranja, doblarlos y espolvorearlos con azúcar glas y canela.



24

Crêpes de verduras

Ingredientes

Pasta

- 160 g de harina
- 2 huevos
- 3 dl de leche
- 1/2 dl de cerveza
- 2 cucharadas de mantequilla

Relleno

- 1 calabacín

- 1 zanahoria

- la parte blanca de 2 puerros

- 2 cucharadas de aceite de oliva

- una pizca de hierbas de Provenza

- sal

- pimienta

Preparación

1. Batir la harina, una pizca de sal, los huevos, la mantequilla y la leche. Añadir la cerveza y mezclar bien. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Limpiar y cortar las verduras en juliana. Rehoglarlas con el aceite hasta que estén tiernas.
3. Sazonar con sal, pimienta y las hierbas de Provenza.
4. Preparar las crêpes. Verter un cacito de pasta en una sartén antiadherente, untada con mantequilla, y dorar la crêpe por ambos lados. Seguir del mismo modo hasta agotar la pasta. Rellenar las crêpes con las verduras, doblarlas como una servilleta y servir.



Panqueques de pasas con helado

Ingredientes

- 120 g de harina
- 70 g de mantequilla
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 huevo
- 2 dl de leche
- 30 g de azúcar
- 1,5 dl de caramelo líquido
- 125 g de uvas pasas
- helado de limón para servir

Preparación

1. Mezclar la harina, la levadura, el azúcar y el huevo ligeramente batido. Añadir, poco a poco, la leche y 30 g de mantequilla reblandecida.
2. Untar con mantequilla una sartén antiadherente y calentarla. Distribuir un cacito de pasta por todo el fondo y dorar el panqueque. Darle la vuelta y dorarlo por el otro lado. Preparar más panqueques del mismo modo hasta finalizar la pasta.
3. Disponer los panqueques en los platos, untarlos con mantequilla y colocar en el centro una bola de helado de limón. Rociar con el caramelo, distribuir las pasas por encima y servir.



26

Panqueques de piña y pistachos

Ingredientes

- 120 g de harina
- 30 g de azúcar
- 30 g de mantequilla + 2 cucharadas
- 1 vaso de nata montada
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de azúcar avainillado
- 1 huevo
- 4 rodajas de piña
- 2 dl de leche
- 80 g de pistachos

Preparación

1. Mezclar la harina tamizada con la levadura y el azúcar. Añadir 30 g de mantequilla reblandecida, el huevo batido y la leche y batir con unas varillas hasta conseguir un compuesto homogéneo. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Verter un cacito de pasta en una sartén antiadherente, untada con mantequilla, y dorar el panqueque. Darle la vuelta y dorarlo por el otro lado. Preparar del mismo modo más panqueques hasta agotar la pasta.
3. Mezclar la nata con el azúcar avainillado. Incorporar la piña cortada en trocitos y los pistachos picados groseramente. Distribuir un poco de nata y piña sobre la mitad de los panqueques y cubrirlos con los otros panqueques. Colocar encima 1 cucharada de la mezcla de nata y piña y servir enseguida.



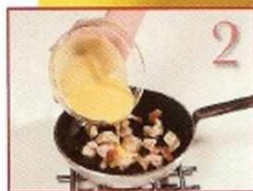
27 Panqueques de gambas

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g de gambas peladas
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 taza de bechamel
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de zumo de limón
- 8 panqueques (ver receta nº 8)
- sal • pimienta
- ensalada de lechugas variadas

Preparación

1. Calentar el aceite en una sartén, añadir las gambas y el perejil y saltear un par de minutos. Salpimentar.
2. Agregar la bechamel mezclada con la yema de huevo y calentarlo todo junto.
3. Retirar del fuego y añadir el zumo de limón.
4. Rellenar los panqueques con la preparación, doblarlos y servirlos acompañados con la ensalada.



28

Panqueques
de chocolate**Ingredientes**

- 150 g de harina
- 3 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- una pizca de sal
- 80 g de cacao en polvo
- 3 cl de leche
- helado de naranja
- fideos de chocolate

Preparación

1. Batir ligeramente la harina con los huevos, 1 cucharada de mantequilla reblandecida, el azúcar, una pizca de sal y el cacao. Añadir, poco a poco, la leche y continuar batiendo hasta conseguir una pasta homogénea. Dejar reposar durante 30 minutos.
2. Untar una sartén antiadherente con mantequilla, calentarla y verter un poco de la pasta, repartiéndola por todo el fondo. Dorar el panqueque por un lado, darle la vuelta, y dorarlo por el otro. Continuar preparando panqueques del mismo modo hasta finalizar la pasta.
3. Cuando los panqueques estén aún calientes, colocarlos en un bol dándoles forma de cestas. Disponer en el centro una bola de helado de naranja y espolvorear con los fideos de chocolate.



Crêpes de chocolate con nueces

Ingredientes

- 125 g de chocolate fondant
- 60 g de nueces peladas
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de nata para montar
- 12 crêpes (ver receta nº 3)

Sabayón

- 3 yemas de huevo
- 100 g de azúcar
- 1 dl de vino blanco
- 2 cucharadas de licor de naranja

Preparación

1. Introducir el chocolate troceado y la mantequilla en un cazo y fundirlo al baño María. Retirarlo, añadir la nata y batir con unas varillas.
2. Rellenar las crêpes con el chocolate y las nueces trituradas, enrollarlas y disponerlas en una fuente.
3. Preparar el sabayón. Batir las yemas con el azúcar al baño María, hasta obtener una mezcla cremosa. Verter el vino blanco y el licor, y continuar batiendo, sin parar, con unas varillas, hasta que el sabayón espese. Retirar del fuego y dejarlo enfriar, sin dejar de batir. Servir las crêpes regadas con la salsa.



30

Panqueques de manzana y almendra

Ingredientes

- 2 manzanas
- 1 limón
- 3 dl de zumo de manzana
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de maicena
- 8 pancakes (ver receta nº 5)
- 150 g de almendras en palitos

Preparación

1. Pelar las manzanas, retirarles el corazón y cortarlas en láminas finas. Rociarlas con el zumo del limón.
2. Hervir el zumo de manzana con 2 trozos de corteza de limón y 3 cucharadas de azúcar. Añadir la maicena disuelta en 2 cucharadas de agua y calentar, a fuego lento, sin dejar de remover hasta que hierva.
3. Añadir las láminas de manzana y cocer durante 5 minutos.
4. Rellenar los pancakes con las manzanas y espolvorearlos con las almendras tostadas. Doblar los pancakes, distribuir las almendras restantes encima y servir.

