

Crepes con relleno de Ortigas y Germinados

Ingredientes:

Para el relleno

- 1 puñado de brotes de soja tiernos
- 1 puñado de germinados de mijo
- 1 puñado de germinados de semillas de calabaza
- 500 gr. de ortigas
- 200 gr. de requesón
- nuez moscada y sal

Para las crepes

- 125 gr. de harina de trigo integral
- 2 huevos
- 250 ml. de leche
- 20 gr. de mantequilla
- una pizca de sal

Para la bechamel

- 40 gr. de harina de trigo integral
- 40 gr. de mantequilla
- 500 ml. de leche
- sal, pimienta blanca y nuez moscada

Lava, con los guantes de cocina, las ortigas; hiérvelas durante dos minutos y mételas en la batidora de vaso juntos con los brotes de soja, los germinados de mijo y calabaza, el requesón, la sal y la nuez moscada.

Prepara la pástela de las crepes batiendo los huevos con la harina, añadiendo a continuación la mantequilla previamente derretida en la leche y la sal. Deja reposar la mezcla durante una hora.

Calienta una sartén previamente untada con aceite y vierte con un cazo la pástela, distribuyéndola uniformemente en el fondo. Cocina la crepe por ambos lado y retírala del fuego dejándola reposar sobre una gaza de algodón. Repite el procedimiento hasta terminar toda la pástela.

Prepara la bechamel derritiendo la mantequilla y añadiendo la harina previamente tostada. Añade la leche caliente lentamente y mezcla rítmicamente evitando que se formen grumos. Cuando empieza a hervir añade la sal y la nuez moscada.

Entonces añade el relleno en las crepes, enróllalas y unta el borde con la bechamel para sellarlas. Dispón todas las crepes ya rellenas en una fuente cubriéndolas con la bechamel sobrante. Ponlas en el horno alrededor de 30 minutos a fuego medio.