

Crepe China Sabrosa



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Flatbread Pan
small mixing bowl
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Ivy Ho

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Estas sabrosas crepes chinas no se encuentran en los restaurante, son una delicia local que venden vendedores callejeros de comida en el norte de China. Antes cocinar estas crepes era todo un reto,

pero ahora puedes disfrutar de ellas en cualquier momento gracias a la plancha redonda de acero inoxidable 316Ti de Saladmaster.

1 taza de
harina para todo uso
(125
g)

½ taza de
agua
(120
ml)

½ taza de
leche (láctea o vegetal)
(120
ml)

1 pizca de
aceite de sésamo, opcional

½ cucharada de
salsa de alubias negras (8g), mezclada con 1 cucharadita (5
ml) de agua

1 cucharada de
salsa de chile
(17
g)

4 huevos medianos,
batidos por separado

4 - 5 cebolletas, picadas
6 cucharadas de

cilantro picado
(6
g)

2 rebanadas de pan,
tostadas y cortadas en 4

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio.
2. Mezcla la harina, el agua y la leche en un bol hasta que quede suave. Añade el aceite de sésamo, si lo deseas.
3. Cuando al salpicar varias gotas de agua en la sartén, resbalan y chisporrotean, usa papel de cocina para untar una mínima cantidad de aceite sobre la sartén.
4. Vierte ⅓ de taza de la masa en el centro de la sartén y usa una cuchara para extender la masa uniformemente. Dale la vuelta al crepe cuando sus bordes se despeguen fácilmente con una espátula.
5. Una vez le has dado la vuelta, añade una pizca de salsa de alubias negras y una pizca de salsa de chile y extiende por la crepe con una cuchara.
6. Vierte un huevo batido sobre la crepe, distribuyendolo uniformemente con una cuchara. Espolvorea cebolleta y cilantro por encima del huevo.
7. Cuando el huevo esté hecho, da la vuelta a la crepe para dorar el otro lado. Una vez dorado, da la vuelta otra vez y cubre con ¼ de pan tostado.
8. Dobra ambos bordes de la crepe, y luego dobla la crepe completamente por la mitad. Sirve inmediatamente.
9. Repite 3 veces más, o hasta terminar toda la masa.

Consejos:

- Usa más o menos salsa, dependiendo de lo picante o salado que te guste.
- Puedes sustituir el pan tostado por crackers o tostadas Melba.

Información nutricional por ración

--

Calorías: 244
Grasa Total: 7g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 189mg
Sodio: 318mg
Carbohidratos: 34g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 11g
