

De carne y hueso ¡y músculos! Movilidad y metabolismo

RECETA

Crepes de trigo sarraceno rellenos de salmón, alga wakame, crema hecha a base de caldo de huesos, setas, Kale y semillas de sésamo

Ingredientes para 4 crepes

Para la masa

- 150 ml de bebida de arroz.
- 200 gr de harina de trigo sarraceno.
- Pizca de sal marina.

Para la crema

- 1/2 vaso de caldo de huesos gelatinizado.
- 1 tetra brik de 125 ml de nata de arroz.
- Una taza de setas salteadas previamente con ajo y aceite de oliva.
- 1 cucharada de alga wakame hidratada.
- Una cucharada de queso mozarella de búfala.
- Sal, pimienta molida.

Elaboración con la masa

1. Mezclar todo bien con batidora de mano y reposar en nevera 10 minutos.
2. Hacer en sartén crepes finas vuelta y vuelta (y de pequeño tamaño para que salgan 2-3 rollitos al enrollar las crepes y cortar)
3. Mezclar todos los ingredientes hasta lograr consistencia de crema espesa.

Elaboración

1. Sobre crepe abierta, poner primero la crema y en centro 2-3 tiras de salmón y espolvorear kale crujiente, semillas sésamo y eneldo.
2. Enrollar crepe y cortar 2-3 rollitos.
3. Se pueden unir todavía mejor con un palito para que no se abran y sirva para cogerlas en la degustación.



ORGANIZADOR



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



PATROCINADOR

