



Kalla crêpes med räkor (förrätt)

Antal portioner

Ingredienser

Ägg	4,0 styck
Mjöl	5,0 dl
Vetemjöl	3,0 dl
Salt	0,5 tsk
Smör el. margarin	2,0 msk

Fyllning:

Skaldjur (rensade)	400,0 gram
Crème fraîche	2,0 dl
Gräslök	1,0 knippe
Citron till smaksättning	
Salt till smaksättning	
Peppar till smaksättning	
Sallad till maten?	

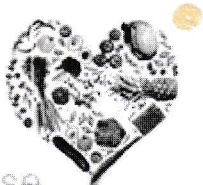
Recept skapat av Spisa

Sponsras av

Gi-, kalori- och
närlingsberäkna
dina recept

diätKokboken.se

Bli medveten om vad du äter



Tillagning (15 min + 1 tim 10 min)

1. Vispa samman smet och grädda crêpes enligt grundrecept svensk smet.

Sammanfattning:

Vispa samman mjöl, mjöl, salt. Vispa ner ett ägg i taget. Ställ svalt 30-60 min.
Smält fett i pannan & vispa ner i smeten.
Grädda på medelhög värme.

2. Förbered fyllningen. Rensa skaldjuren. Blanda crème fraîche med gräslök. Smaka av med citron, peppar och salt.
3. Sätt ugnen till 250 grader. Riv ost. Fördela 2-3 msk fyllning per crêpes. Rulla ihop. Lägg på lätt smord ugnsfast plåt. Strö riven ost över. Gratinera 7-15 minuter högt upp i ugnen. Servera.

Ger 2 crêpes per portion.

Kockens kommentar

Flertalet skaldjur passar till. I vårt exempel har vi använt färsk räkor. Majonnäs är ett alternativ till crème fraîche. Citron och gräslök kan bytas ut mot dill.