



CREPES VERDES CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 porciones)

Para los crepes

- 1 taza de hojas de espinacas o acelga sin tallo
- ¾ taza de harina de trigo sarraceno
- ½ cucharada de linaza molida
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de aceite de palta o de oliva extra virgen prensado en frío
- Pizca de sal
- Aceite de coco para engrasar la sartén

Para la Salsa de Champiñones

- 300g de champiñones, en rodajas delgadas
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de harina de trigo sarraceno
- 1 taza de leche de almendras
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta

Queso parmesano vegano (opcional)

- ¼ taza castañas de cajú, sin tostar y sin sal
- 1 cucharada de levadura nutricional vegana, sin gluten
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Para hacer los crepes, colocar todos los ingredientes en una juguera hasta que quede un batido uniforme y sin grumos, que fluya con facilidad. Agregar más leche de coco si es necesario. Dejar reposar por 15 minutos.
2. Calentar aceite en una sartén antiadherente a fuego medio alto. Colocar una cucharada sopera de batido en el centro de la sartén, moviéndola para que llegue a los bordes. Cuando el panqueque esté opaco y seco por arriba y comience a burbujear por debajo, despegar con ayuda de una espátula y dar vuelta. Cocinar por otro minuto. Repetir hasta usar toda la masa.
3. Preparar la salsa. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir la cebolla y cocinar por 5 minutos o hasta que esté dorada. Agregar los champiñones y cocinar por otros 10 minutos o hasta que queden dorados.
4. En una olla pequeña, calentar la leche de almendra y agregar la harina de trigo sarraceno, revolviendo constantemente, evitando que se formen grumos, hasta conseguir que quede espeso. Remover del fuego y agregar la nuez moscada, sal y pimienta a gusto. Mezclar con champiñones y cebollas y revolver bien.
5. En una procesadora de alimentos, moler todos los ingredientes del queso parmesano vegano hasta que se forme una harina fina.
6. Para servir, echar salsa de champiñones sobre los crepes, doblar por la mitad, y luego volver a doblarlo formando un triángulo. Espolvorear queso parmesano vegano (opcional)



Puedes preparar más queso parmesano vegano y conservarlo en el refrigerador, en un contenedor tapado, por hasta 2 meses.