Gorbeialitatez

NUTRICIÓN

SOCCA KREPAK, BARAZKI ERREEKIN ETA PESTO BEGANOAREKIN

Osagaiak

- Krepak egiteko: 100gr txitxirio irin, gatza, piperbeltza, kurria, 2 oliba olio koilarakada, 250ml ura, azenario birrindu bat.
- Barazkiak: azenarioa, tipula, kuiatxoa, kuia, piper gorria, barrengorriak, oreganoa.
- Pestoa: 20gr albaka, 4 koilarakada olio, 2 koilarakada legami nutrizional, 2 koilarakada pinazi, koilarakada bat limoi zuku, berakatz ale bat, gatza eta piperbeltza.

Prozedura:

1. *Krepak egiteko orea nahasi, 30 minutuz utzi eta zartagin batean kozinatu 2 minutuz alde bakoitzetik.*
2. *Barazkiak moztu, olioarekin eta oreganoarekin nahasi eta 20 minutu erre 160 gradutara.*
3. *Pesto saltsarako osagaiak robot batean birrindu.*
4. *Krepak barazkiekin bete eta saltsarekin zerbitzatu.*

On egin!

CREPES DE SOCCA CON VERDURAS TOSTADAS Y PESTO VEGANO

Ingredientes

- *Para hacer los crepes: 100gr de harina de garbanzo, sal, pimienta negra, curry, 2 cucharadas de aceite de oliva, 250ml de agua, 1 zanahoria rallada.*
- *Verduras: zanahoria, cebolla, calabaza pequeña (cucubita pepo), calabaza, pimeinta roja, hongos y orégano.*
- *Pesto: 20gr de albahaca, 4 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de levadura nutricional, 2 cucharadas de piñones, 1 cucharada de zumo de limón, un ajo, sal y pimienta negra.*

Preparación:

1. *Para hacer los crepes mezclar la masa, dejarla reposar 30 min y cocinarla 2 minutos por cada lado.*
2. *Cortar las verduras, mezclar con el aceite y el orégano y tostar durante 20 min a 160º.*
3. *Para la salsa del pesto echar todos los ingredientes en el robot de cocina y triturar.*
4. *Rellenar los crepes y servirlos con la salsa.*

¡Que aproveche!