



Crepes o crespelle al triplo gusto e filetto di maiale ai capperi - [Visualizza sul sito](#)  
di silvia

Ingredienti per 4 persone:

125 gr. di farina  
2 uova  
20 gr. di burro  
250 gr. latte o brodo  
300 gr. champignon  
2 carciofi  
1 porro  
prezzemolo  
sale e pepe  
[mezza dose di besciamella light](#)  
5 fettine di filetto di maiale  
una manciata di capperi sotto sale, ben lavati.  
poco burro

Procedimento:

Pulire gli champignon (li ho comprati già puliti ed affettati )  
Pulire bene i carciofi: eliminare le foglie più dure, lavarli, sgrondarli, tagliarli a metà, eliminare il fieno e tagliarli a fettine sottili.  
Pulire il porro ed affettarlo fine.

In una padella scaldare un poco di olio, versarvi le verdure, salare e pepare e far cuocere con il coperchio per circa 15 minuti, rigirando ogni tanto.

A cottura ultimata, mescolare il tutto con la besciamella light e spolverizzare con prezzemolo.

Per le crepes:

Con le fruste amalgamare benissimo tutti gli ingredienti e far cuocere almeno 5 crepes nel tegamino apposito, ma anche in una padellina.

Mettere un poco di burro in una padella, adagiarvi le fettine di filetto di maiale, e farle cuocere qualche minuto, poi voltarle, versare i capperi e far cuocere ancora qualche minuto.

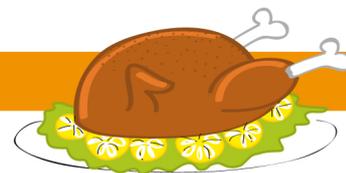
Versare in ogni crepes aperta, un po' di verdure " besciamellate" , richiudere la crepes in quattro.

Mettere il filetto al centro del piatto delle crepes.

Servire caldo.

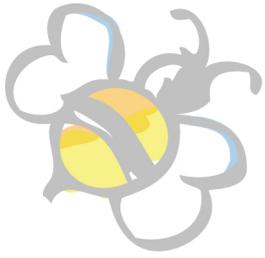
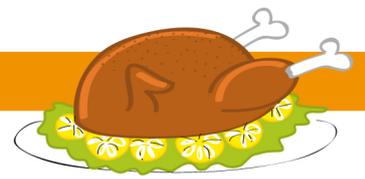


eCucinando.it



[Vai alla discussione sul forum](#)

secondo piatto



eCucinando.it