

Fase 3 (di stabilizzazione)



Ricetta per Dolci

Crêpes alla marmellata di albicocche

(2 porzioni, 279 kcal a porzione)

Ingredienti:

50 gr. di farina

1 uovo

125 ml. di latte

1 noce di burro

Sale q.b.

Per il ripieno:

10 gr. di zucchero

2 cucchiari di marmellata di albicocche

un goccio di brandy

1 arancia, grattugiarne la scorza

Zucchero vanigliato q.b.

Preparazione:

1. Sbattere in una terrina l'uovo e aggiungere poco alla volta il latte e la farina, più un pizzico di sale. Mescolare fintanto che non si ottiene una pastella densa e cremosa.
2. A fuoco moderato fondere in un tegame il burro, quindi versarvi la pastella tanto da ricoprirne tutto il fondo con un disco sottilissimo di crema. Cuocere velocemente e girare la crêpe. Appena assume una coloratura dorata rimuovere dal fuoco e posare su un piatto.
3. Seguire lo stesso procedimento fino a esaurire la pastella. Tenere le crêpes già formate in luogo caldo.

4. Per il ripieno, unire in un tegame la marmellata, un po' di scorza d'arancia, lo zucchero e ½ bicchiere d'acqua. Porre su fiamma moderata e mescolare con cura evitando che il composto aderisca al fondo. Portare ad ebollizione, diminuire l'intensità della fiamma e continuare a girare con un mestolo di legno.
5. Ritirare e insaporire con un goccio di brandy. Spalmare il ripieno su ciascuna crêpe, ripiegarla in quattro e spolverizzarla con lo zucchero vanigliato. Servire caldo.

