

# Crepes gratinados com espinafres

*Chefe Hernâni Ermida*

## INGREDIENTES

### Massa:

250 g de farinha  
3 ovos  
500 ml de leite  
Sal Marinho Rui Simeão

### Recheio:

500g de carne de novilho picada  
400g de espinafres limpos  
1 cebola  
3 dentes de alho  
2 dl de molho de tomate  
4 c.s de azeite Quinta do Peto  
Sal Marinho Rui Simeão  
Pimenta acabada de moer

### Molho bechamel

30g de manteiga  
30g de farinha  
3 dl de leite quente  
1 pitada de noz moscada  
Sal Marinho Rui Simeão  
Pimenta acabada de moer  
200g de mozzarella ralada



*Chef Hernâni Ermida*  
A vida com mais sabor



## PREPARAÇÃO

Comece por preparar a massa dos crepes. Numa tigela, misture a farinha, o leite e uma pitada de sal; Mexa bem até obter uma massa homogénea;  
Depois coloque colheres de massa na frigideira antiaderente previamente quente e untada;  
Leve ao lume quando a massa começar a deslocar-se dos bordos da frigideira;  
Vire o crepe e deixe-o cozinhar do outro lado até ficar douradinho;  
Retire-o para cima de um pano e repita até terminar a massa;  
Prepare o recheio, leve ao lume um tacho com uma colher de sopa de azeite e deixe aquecer;  
Adicione os espinafres e mexa até perderem o volume;  
Tempere com um pouco de sal e ponha-os a escorrer;  
Leve ao lume uma frigideira antiaderente, deixe-a aquecer e junte a carne;  
Descasque a cebola e os alhos, pique tudo;  
Coloque, num tacho, o resto do azeite e leve ao lume;  
Deixe cozinhar até a cebola ficar macia;  
Adicione a carne e junte o molho de tomate. Misture e deixe ferver;  
Verifique o sal e junte uma pitada de pimenta;  
Prepare o molho bechamel. Leve ao lume um tacho com a manteiga e deixe-a derreter;  
Junte a farinha e o leite aos pouco;  
Vá mexendo até ficar um molho cremoso;  
Tempere de sal, pimenta e noz-moscada;  
Ligue o forno a 180°. Coloque um crepe dentro de uma forma de abrir e espalhe em cima um pouco de carne, espinafres, queijo e um pouco de bechamel;

Continue até terminarem os crepes;  
Leve ao forno durante 15 minutos.



**Alberto Ramos Moreira**  
935 626 736  
[a.t.moreira.email@sapo.pt](mailto:a.t.moreira.email@sapo.pt)

