



Κρέπες με σπανάκι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20''

Χρόνος
Αναμονής

35'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 8 **κρέπες**
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 500 γρ. σπανάκι
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. δυόσμο
- 1 κ.σ. θυμάρι, ξερό
- 150 γρ. κεφαλοτύρι, τριμμένο
- 200 γρ. φέτα
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. κρέμα γάλακτος light

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 459 Θερμίδες (kcal) | 30.0 Λιπαρά (γρ.) | 17.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 26.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 23% | 43% | 85% | 10% |
| 7.6 Σάκχαρα (γρ.) | 19.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 3.5 Φυτικές Ινες (γρ.) | 1.5 Αλάτι (γρ.) |
| 8% | 38% | 14% | 13% |

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε ένα αντικολλητικό **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμύδι, το βάζουμε στο τηγάνι και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- Προσθέτουμε το σπανάκι, το **ξύσμα** από το λεμόνι και σοτάρουμε για 5-10 λεπτά μέχρι να πέσει ο όγκος από το σπανάκι.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, βάζουμε το ξερό θυμάρι και τον δυόσμο ψιλοκομμένο.
- Απλώνουμε τις **κρέπες** στον πάγκο εργασίας μας.
- Μοιράζουμε τη γέμιση σε κάθε κρέπα με μία **τοιμπίδα** ώστε να μείνουν τα υγρά στο τηγάνι.
- Σπάμε τη φέτα με τα **χέρια** μας και την προσθέτουμε σε ένα μπολ μαζί με το κεφαλοτύρι. Ανακατεύουμε με ένα πιρούνι και προσθέτουμε 2 κ.σ. σε κάθε κρέπα.
- Τυλίγουμε τις κρέπες και τις βάζουμε σε ένα πυρέξ 25x35 εκ.
- Περιχύνουμε τις κρέπες με την κρέμα γάλακτος και πασπαλίζουμε με το μείγμα τυριών που έμεινε στο μπολ.
- Ψήνουμε για 25-35 λεπτά.
- Αφήνουμε 15-20 λεπτά να κρυώσουν και σερβίρουμε.