

LA RECETA

Crespeou d'Avignon

CULTURA

11_09_2021



El *Crespeou* es un “pastel” hecho con mini-tortillas de varios colores. Las mini tortillas están rellenas de hierbas, verduras, carne, etc. Luego se superponen alternando colores. Esta receta provenzal debe hacerse el día anterior. Preparar cada tortilla con un huevo batido (puede aumentar la cantidad de huevos por tortilla para obtener un pastel más sustancioso). Cocinar las tortillas en una sartén pequeña untada con una

cucharada de aceite de oliva. Luego superponer y envolver el “pastel” con película de cocina. Conlocar en la nevera durante la noche. Al día siguiente se puede cortar en rodajas, como un pastel, y servir con una ensalada mixta.

En el siglo XIV los pimientos no existían en Europa (llegarían más tarde, tras el descubrimiento de América). Pero te lo propongo, como una “licencia poética”.

Ingredientes para 6 porciones

- 12 huevos (uno por cada tortilla)
- Un manojo de cebolletas
- Un manojo de perejil
- 5 ramitas de albahaca
- 100 g de aceitunas negras
- 100 g de jamón blanco
- 100 g de champiñones
- 100 g de pimientos rojos
- 150 g de atún en aceite
- 100 g de queso rallado
- 300 g de espinacas
- 300 g de remolacha verde
- Una cebolla
- 25 cl de aceite de oliva

Preparación

Verde

- Cebollín, perejil, albahaca: triturar las hierbas en el huevo batido cada vez.
- Con espinacas: dorar las hojas de espinacas en aceite de oliva durante unos minutos antes de cocinar la tortilla.
- Con remolacha verde: siguiendo el mismo procedimiento.

Negro

- Con aceitunas negras: deshuesar y picar las aceitunas en trozos grandes.

Rosado

- Con jamón cocido: cortar dos lonchas de jamón en cubos muy pequeños.
- Con atún en aceite: simplemente mezclar el huevo y el atún bien escurrido.

Amarillo

- Con champiñones: pelar y cortar los champiñones en rodajas finas.
- Con queso rallado: espolvorear el huevo batido con el queso
- Con las cebollas: trocear finamente, antes de dejarlas dorar en la sartén.