

## Receta Cepesca:

---

### Crepes rellenos de sardinas, manzana y queso feta con salsa de mascarpone y anchoas:

Hoy os proponemos un plato de lujo, pero, que no os engañe el título, es muy fácil de hacer. Para empezar os dejo nuestra receta secreta de creps y después cómo hacer nuestro sabroso relleno y su maravillosa salsa.

#### Ingredientes:

- 6 sardinas
- 1 manzana
- 100 g de queso feta
- 1 diente de ajo
- 1 punta de guindilla
- perejil
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- sal

#### Para la salsa:

- cabezas y colas fritas
- 100 ml de nata para cocinar

- 100 ml de caldo de carne o avecrem
- 2 cucharadas de mascarpone
- 2-3 anchoas
- salsa de soja

#### Para los creps: (puedes comprarlos hechos)

- Harina
- 1-2 huevos
- Sal
- Dos cucharadas de azúcar
- Un vaso de leche



### Preparación creps:

Primero vamos a preparar los creps, si los hemos comprado hechos, antes de rellenarlos los calentamos en una sartén bien caliente a fuego alto, sin aceite, y unos 20 segundos.

Si no los hemos comprado hechos, los podemos hacer con nuestra receta especial de creps:

En un recipiente para batir: Ponemos la harina y echamos leche lentamente y vamos batiendo hasta que consigamos nuestro espesor, metemos los huevos, una pizca de sal y dos cucharaditas de azúcar.

Ponemos una sartén a fuego lento y echamos nuestra masa y vamos haciendo uno a uno. Si nos sobrase alguno, podemos utilizarlos de postre con Nocilla o sirope.

Los reservamos.

Y vamos *con nuestra salsa:*

Limpiamos bien las sardinas. Quitamos las colas y la cabeza. Pero no se tiran.

Añadimos aceite de oliva virgen extra a una sartén y cortamos ajo en láminas y lo echamos para que se dore. Y freímos ahí las colas y la cabeza. Les damos unas vueltas con el ajito.

Retiramos el ajo y añadimos un chorrito de soja, un avecrem o los 100 ml de caldo de carne y los 100 ml de nata, y sazonamos. Agregamos 2 ó 3 anchoas. Y durante cinco minutos dejamos que nuestra salsa se vaya cocinando.

Pasamos la salsa por un colador aplastando bien las cabezas con una cuchara, o quitándolas si vemos que nos quedan enormes. Ponla de nuevo al fuego y deja que reduzca. Añade dos cucharadas de mascarpone y perejil picado. Si nos gusta la salsa sin grumos lo volvemos a pasar por el colador o con la ayuda de una batidora.

## *Preparación relleno:*

Pelamos la manzana y la cortamos en láminas finas o en trozos. Las dejamos en un bol. Y si queremos la freímos un poco en la sartén.

Freímos las sardinas peladas en otra sartén con ajo, guindilla y aceite de oliva virgen extra.

Añadimos a la manzana, dos cucharadas de queso feta y los lomos de las sardinas troceadas y fritas. Los mezclamos bien hasta que quede un relleno uniforme. Lo añadimos al centro de los creps. Vamos rellenando uno a uno.

**Toque final:** Recuerda que si los creps son comprados lo mejor es pasarlos por una freidora antes de rellenarlos.

*Puedes poner la salsa directamente dentro del crep, o ponerla por encima en el plato. Y poner el perejil como presentación y también espolvorear por encima.*

*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*