



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ FİT KREP

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 su bardağı tam buğday unu (isteğe göre yulaf unu da kullanılabilir)
1 su bardağı süt (badem sütü, laktozsuz süt ya da yulaf sütü tercih edilebilir)
2 adet yumurta
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet rendelenmiş havuç
Yarım kırmızı biber (ince doğranmış)
1 adet kabak (rendelenmiş)
Bir avuç ıspanak (ince doğranmış)
Tuz, karabiber ve kırmızı pul biber
Taze otlar (isteğe bağlı; maydanoz, dereotu vb.)

İlk olarak, havucu ve kabağı rendenin ince tarafıyla rendeleyin.
Kırmızı biberi ince ince doğrayın ve ıspanakları küçük parçalara ayırın.
Bir karıştırma kabına tam buğday unu, süt ve yumurtaları ekleyin.
Karışımı çırpıcı yardımıyla pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.
Un topaklanmalarını önlemek için unu yavaş yavaş ekleyebilirsiniz.
Ardından zeytinyağını ekleyip tekrar karıştırın.
Hazırladığınız krep hamurunun içine rendelenmiş havuç, kabak, kırmızı biber ve ıspanağı ekleyin.
Tuz, karabiber ve kırmızı pul biber ile tatlandırın.
İsteğe bağlı olarak taze otları da ince ince doğrayarak karışıma ekleyebilirsiniz.
Tavayı ocağa alın ve orta ateşte ısıtın.
Tavayı hafifçe yağlayın (fazla yağ kullanmamak için fırça ile sürmeyi tercih edebilirsiniz).
Hazırladığınız krep karışımını bir kepçe yardımıyla tavaya dökün ve ince bir tabaka halinde yayın.
Krebin altı pişip yüzeyinde küçük kabarcıklar oluşmaya başlayınca spatula yardımıyla çevirin.
Her iki tarafı da altın sarısı olana kadar pişirin.
Sebzeli fit krepleri sıcak olarak servis edebilirsiniz.
Yanında yoğurt, avokado dilimleri ya da taze yeşilliklerle lezzetlendirebilirsiniz.

