



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZELİ KREP

150 gr. un
350 ml. süt
2 adet yumurta
4 tatlı kaşığı tereyağı
200 gr. havuç
200 gr. sarı ve kırmızı dolmalık biber
200 gr. kiraz domates
150 gr. soya filizi
250 gr. yoğurt
100 gr. mayonez
Tuz
Susam

Un, süt ve bir tutam tuzu pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar karıştırın. Karışımı 15 dakika dinlenmeye bırakın. Yumurtaları karışıma ekleyin ve iyice karıştırın. Tavaya her seferinde 1 tatlı kaşığı tereyağı koyun. Hamuru porsiyonlar halinde tavaya dkn. Orta ateşte, karıştırarak, her iki tarafları altın sarısı renk alana kadar kızartın. Tüm sebzeleri yıkayın. Havuçları kazıyın. Dolmalık biberleri ikiye kesip çekirdeklerini temizleyin. Hepsini jülyen doğrayın. Soya filizi, havuç ve biberleri 15-20 dakika haşlayın. Bu arada domatesleri ikiye kesin. Yoğurt ve mayonezi geniş bir salata kasesinde karıştırın. Hazırladığınız tüm sebzeleri sosa ilave edip iyice karıştırın. Sebzeleri kreplerin içine paylaştırın. stelerine yağsız tavada hafifçe kavurduğunuz susamları serpiştirip servis yapın.