



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PANKEK

Pankek için:

150 ml İçim Süt

125 gr un

35 gr İçim Tereyağı

1 adet yumurta

½ çay kaşığı kabartma tozu

1 çorba kaşığı taze kekik yaprağı, ince kıyılmış

Tuz

İçi için:

150 ml İçim Şef Krema

100 gr ıspanak, doğranmış

100 gr kırmızı biber

1 adet taze soğan, ince doğranmış

Sızma zeytinyağı

Tuz

Pankek için yumurtayı bir tutam tuz ile çirpın. Unun içine kabartma tozu ile 30 gr İçim Tereyağı ekleyin ve karıştırın. Çırttığınız yumurtaya ilave edin.

İçim Sütü karışıma yavaş yavaş ekleyin. Boza kıvamında bir bulamaç elde edene kadar karıştırmaya devam edin. 1 çorba kaşığı kıyılmış taze kekik yaprağı ve 1 tatlı kaşığı tuzu bulamaca ekleyin. Kaynaya tuzlu suda 4 dakika haşladığınız ıspanak ve kırmızı biberleri küçük küçük doğrayın ve karışıma ilave edin. Taze soğanları ekleyin ve yeniden iyice karıştırın.

Küçük bir tavayı 5 gr İçim Tereyağı ile yağlayın ve ocakta ısıtın. Hazırladığınız karışımdan tavaya 1 kepçe dökün. 2-3 dakika pişirin ve sonra tersini çevirin. Diğer yüzünü de 2 dakika pişirerek tavadan alın. Aynı işlemi 6 ayrı pankek yapmak için tekrar edin.

