



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ YUMURTALI KREP

12 kişilik

MALZEME:

Krep:

300 g un,

yarım tatlı kaşığı limon suyu,

tuz,

bir çeyrek litre su,

2 yumurta,

1 yemek kaşığı nişasta.

İçi:

3-4 adet mantar,

2 yumurta,

2 fincan soya filizi,

250 g havuç,

2 yemek kaşığı kapari,

1 bağ maydanoz,

beyaz biber,

az limon kabuğu rendesi,

12 salata yaprağı.

Kızartma yağı,

soya sosu.

Krep hamuru: Un, limon suyu, tuz, su ve 1 yumurtadan oluşan, akıcı bir hamur hazırlayın. Yağsız tavada 15 cm çapında 12 krep pişirin. Krepleri üst üste yığın, üzerine folyo örtün.

İçi: Yumurtaları haşlayın, soğuk sudan geçirin, kabuklarını soyun. Filizleri yıkayın, damlamaya bırakın. Havuçları yıkayarak rendeleyin. Kapariyi, yumurtaları ve maydanozu kıyın. Mantarları şeritleyin, filiz, havuç, kapari ve maydanoz ile karıştırın. Salata yapraklarını yıkayın, ortadaki sert kısımlarını çıkartın. Kreplerin üstüne birer salata yaprağı, yaprakların üstüne ise 1 -2 tatlı kaşığı harç koyun. Artan yumurtayı nişasta ile karıştırın, karışımı kreplerin kenarlarına sürün. Krepleri sigara böreği şeklinde sarın. Krepleri kızgın yağda kızartın, peçeteye alın, soya sosu ile servis yapın.