

Havuçlu ve Kerevizli Pankek

toplam süre **25 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.846 kJ / 441 kcal

Yağ: **16 gr** Protein: **20 gr**
Karbonhidrat: **46 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

150 gr	havuç
100 gr	kereviz
1	adet soğan
1 demet	Frenk soğanı
0,5 demet	maydanoz
4	adet nane yaprağı
100 gr	tam buğday unu
0,5 tatlı kaşığı	kabartma tozu
2	adet yumurta
100 ml	süt
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 tutam	karabiber
Ek olarak:	
2 yemek kaşığı	Kızartmak için kanola yağı
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
	Servis için maydanoz

HAZIRLANIŞ

Adım 1

150 gr havuç - **100 gr** kereviz - **1** adet soğan - **1 demet** Frenk soğanı - **0,5 demet** maydanoz - **4** adet nane yaprağı
Havuç ve kerevizi rendeleyin. Soğan, maydanoz, nane ve Frenk soğanını ince ince doğrayıp tüm malzemeleri karıştırın.

Adım 2

100 gr tam buğday unu - **0,5 tatlı kaşığı** kabartma tozu - **2** adet yumurta - **100 ml** süt - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tutam** karabiber
Unu elekten geçirdikten sonra kabartma tozu ile karıştırın. Yumurtaları süt ve Kikkoman Soya Sosu ile beraber çırpın. Un ile yumurtayı bir kapta karıştırarak bir bulamaç hazırlayın. Sonrasında önceki adımda hazırladığınız sebzeleri ve yeşillikleri ekleyin, karabiber serpin ve iyice çırpın.

Adım 3

2 yemek kaşığı Kızartmak için kanola yağı - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - Servis için maydanoz
Bir miktar yağı kızartma tavasında ısıtın ve ardından tavanın altını kısın. Hazırladığınız bulamaçtan tavaya parça parça dökerek ufak pankekler hazırlayın ve iki tarafını da pişirin. Pişen pankekleri sıcakken maydanoz ve Kikkoman Soya Sosu ile beraber servis edin. Afiyet olsun.