

# Havuçlu ve Kerevizli Pankek

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

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**1846 kJ / 441 kcal**

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

## MALZEMELER

2 porsiyon

<b>150 gr</b>	havuç
<b>100 gr</b>	kereviz
<b>1</b>	adet soğan
<b>1 demet</b>	Frenk soğanı
<b>0,5 demet</b>	maydanoz
<b>4</b>	adet nane yaprağı
<b>100 gr</b>	tam buğday unu
<b>0,5 tatlı kaşığı</b>	kabartma tozu
<b>2</b>	adet yumurta
<b>100 ml</b>	süt
<b>2 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
<b>1 tutam</b>	karabiber
<b>Ek olarak:</b>	
<b>2 yemek kaşığı</b>	Kızartmak için kanola yağı
<b>2 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	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 çirpin. Un ile yumurtayı bir kaptaki karıştırarak bir bulamaç hazırlayın. Sonrasında önceki adımda hazırladığınız sebzeleri ve yeşillikleri ekleyin, karabiber serpin ve iyice çirpin.

### Adım 3

**2 yemek kaşığı** Kızartmak için kanola yağı - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - Servis için maydanoz  
Bir miktar yağ 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.