

Κρεπομελέτα



Κρέπα ή ομελέτα; Για να μην μπαίνεις στο δίλημμα φτιάξε μια κρεπομελέτα. Είναι πιο ισοροπημένη και νόστιμη επιλογή. Ούτε σχεδόν σκέτος υδατάνθρακας δεν είναι όπως οι κρέπες, ούτε σκέτη πρωτεΐνη με λιπαρά όπως η ομελέτα. Είναι κάτι ανάμεσα! Διατροφικά ισοροπημένη και πολύ νόστιμη! Πάμε να δούμε πως θα την κάνεις.

Υλικά:

- 3 αυγά
- 2 κουταλιές αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 50 ml γάλα
- 1/4 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC
- λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3 Πολύχρωμες πιπεριές (απο μισή θα χρειαστείς)
- Λάδι για το τηγάνι
- Σαλάτα για σερβίρισμα

Εκτέλεση:

Βάζεις το γάλα και τα αυγά σε ένα μπολ και χτυπάς καλά, προσθέτεις το αλεύρι σταδιακά μέχρι να έχεις ένα ομοιομορφο μείγμα. Αν θέλεις το μείγμα να βγει πιο λείο το κοσκινίζεις. Λαδώνεις ελαφρά το τηγάνι και το βάζεις σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Βάζεις μέσα το μίγμα και περιμένεις μέχρι να ροδοκοκκινήσει από κάτω (σήκωσε λίγο με σπατουλα για να δεις). Τη γυρνάς (στον αέρα ή

με σπατουλα) και ψήνεις άλλα 2 λεπτά. Έπειτα την βγάζεις από την φωτιά και την συνοδεύεις με φρέσκα λαχανικά που έχεις ήδη έτοιμα, κομμένα και πλυμένα.

Καλή επιτυχία και καλή όρεξη! Δες και το βίντεο:

TIPS

Αν θες να μην φαινούνται τα μαυρα κομματάκια απο το πιπερι, χρησιμοποίησε λευκό!

Αν θες να κάνεις την κρεπομελέτα ακόμα πιο υγιεινή βάλε αλεύρι ολικής άλεσης.



INFO

1. Υπάρχει και ο λόγιος ορισμός για την ομελέτα. Ωοτηγανίτης. (κλαιω)
2. Την πρώτη φορά που γιορτάστηκε στην Ελλάδα η Παγκόσμια Ημέρα του αβγού, στις 12 Οκτωβρίου του 2001, παρασκευάστηκε η -τότε- μεγαλύτερη ομελέτα του κόσμου.
3. Σε ξενοδοχείο της Νέας Υόρκης, μαγειρεύτηκε η πιο ακριβή ομελέτα του κόσμου. Είχε τιμή 1000\$ και αποτελείτο από έξι αβγά, έναν ολόκληρο αστακό και 300 γραμμάρια χαβιάρι.
4. Σύμφωνα με την παράδοση η κρέπα ήταν το παραδοσιακό γλυκό που το καταλάωναν στην Βρετάνη για να γιορτάσουν την καλή τύχη και την ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή.
5. Στην Βρετάνη κατά την διάρκεια της προετοιμασίας της κρέπας κρατούσαν ένα νόμισμα στο χέρι και καθώς γύριζαν την κρέπα στον αέρα έκαναν και μια ευχή. Αν η κρέπα προσγειωνόταν και πάλι στο τηγάνι τότε η ευχή θα γινόταν πραγματικότητα.
6. Οι ομελέτες άρχισαν να τρώγονται στα αρχαία χρόνια και στα ελληνικά συνήθιζαν να τις λένε “σφουγγάτο” ή “καγιανά” (Σύμφωνα με τον Ηλία Πετρόπουλο).

7. Η κρέπα από την άλλη είναι μια πολύ λεπτή τηγανίτα που συνήθως γίνεται από αλεύρι σίτου. Η κρέπα είναι γαλλικής προέλευσης, που απορρέει από τη Λατινική *crispa*, που σημαίνει κατσαρά.

