

## ΚΡΕΠΕΣ

Συνταγή με εικόνες βήμα-βήμα και φύλλα εργασίας.

Εργαστήριο Μαγειρικής-Ζαχαροπλαστικής-Τουριστικών Επαγγελμάτων

Ε.Ε.Ε.ΕΚ ΒΟΛΟΥ

Άρτεμις Μόσιου ΠΕ 88.04



# Κρέπες

## Σκευή και συσκευές:

Σπάτουλα



Τηγάνι αντικολλητικό



Κουτάλα



Αυγοδάρτης



Μπωλ μεγάλο



Κουταλάκι του γλυκού



Πιάτο ρηχό



Κούπα



Ηλεκτρική κουζίνα



Ρακοπότηρο



## Υλικά

1 Αυγό



1 κούπα



Γάλα



1 κούπα



Αλεύρι



$\frac{1}{2}$  μισό κουταλάκι του γλυκού



Ζάχαρη



$\frac{1}{2}$  μισό κουταλάκι του γλυκού



Αλάτι



$\frac{1}{2}$  μισό ρακοπότηρο



Λάδι



Για την γέμιση μπορείτε να βάλετε ότι υλικά σας αρέσουν γλυκά ή αλμυρά.

## Εκτέλεση

### 1<sup>ο</sup> Βήμα

Τηρώ τους κανόνες υγιεινής.

Μαζεύω τα μαλλιά μου, πλένω πολύ καλά τα χέρια μου με σαπούνι και νερό.



Φαράω γάντια μιας χρήσης και ποδιά.



## 2° Βήμα

Συγκεντρώνω τα υλικά.



Συγκεντρώνω τα σκευή





### 3<sup>ο</sup> Βήμα

#### Ανακατεύω και ενσωματώνω τα υλικά

Ρίχνω τα αυγά στο μπολ και ανακατεύω με τον αυγοδάρτη έντονα με κυκλικές κινήσεις ώστε να αφρατέψει.



Προσθέτω το γάλα και το λάδι συνεχίζω να ανακατεύω.



Κοσκινίζω το αλεύρι μέσα στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά προσθέτω το αλάτι και τη ζάχαρη και συνεχίζω το ανακάτεμα. Ανακατεύω πολύ καλά ώστε να διαλυθούν οι βόλοι που κάνει το αλεύρι.



#### 4° Βήμα

Αφήνω το μείγμα με τα υλικά στο μπολ για 10 λεπτά να ξεκουραστεί και το σκεπάζω.



## 4° Βήμα

Ανοίγω το κατάλληλο μάτι της κουζίνας, και τοποθετώ το αντικολλητικό τηγάνι.



## 5° Βήμα

Μόλις κάψει από το τηγάνι, ρίχνω με την βοήθεια βαθειάς κουτάλας, μια κουτάλια μέσα στο τηγάνι





## 6° Βήμα

Γυρίζω το τηγάνι γρήγορα από όλες τις πλευρές, ώστε η κρέπα να απλώσει



## 7° Βήμα

Χαμηλώνω λίγο τη θερμοκρασία στο μάτι της κουζίνας. Παρατηρώ η ζύμη να αρχίζει να στεγνώνει και να ξεκολλάει από το τηγάνι. Αυτό σημαίνει ότι η κρέπα ψήθηκε από τη μια πλευρά.



## 7° Βήμα

Με ήπιες κινήσεις ξεκολλάμε τη κρέπα από το τηγάνι, τη γυρίζουμε από την άλλη πλευρά με τη βοήθεια της σπάτουλας



Αφού την γυρίσουμε τη ψήνουμε για αλλά 2-3 λεπτά.



Μόλις ψηθεί και από τις δύο πλευρές, βγάζουμε τη κρέπα στο πιάτο





## 7° Βήμα

Μπορούμε να κάνουμε όλο το μείγμα κρέπες και να τις στοιβάξουμε σε ένα ρηχό πιάτο



## 8° Βήμα

Γεμίζουμε τις κρέπες με ότι υλικά μας αρέσουν. Εμείς αλείψαμε την κρέπα με μαρμελάδα



## 9° Βήμα

Διπλώνουμε τη κρέπα στα τέσσερα



Καλή σας όρεξη ή Bon appétit που λένε και οι Γάλλοι





## Τέλος

Είμαστε βέβαιοι ότι έχουμε κλείσει τους διακόπτες της κουζίνας.



Καθαρίζουμε και τακτοποιούμε το χώρο.



Πλένουμε τα σκεύη που χρησιμοποιήσαμε για να τα ξαναβρούμε καθαρά όταν θα ξαναμαγειρέψουμε.



## Φύλλο εργασίας 1

Κύκλωσε ΜΟΝΟ τα υλικά που χρησιμοποίησες για να φτιάξεις κρέπες



Αλεύρι



Χυμός πορτοκάλι



Αλάτι



Μπριζόλα



Ζάχαρη



Λάδι



Αυγό



Γάλα



Χταπόδι

## Φύλλο εργασίας 2

Κύκλωσε ΜΟΝΟ τα σκεύη που χρησιμοποίησες για να φτιάξεις κρέπες



Αυγοδάρτης



Κατσαρόλα



Μπρίκι



Σπάτουλα



Μπωλ βαθύ



Τσιμπίδα



Τηγάνι



Κουτάλα



Κούπα

### Φύλλο εργασίας 3

Αντιστοιχίσε τη κατάλληλη εικόνα με τη πρόταση που τη περιγράφει



Ανακατεύω τα υλικά μου μέσα στο μπωλ με τον Αυγοδάρτη.



Ρίχνω με τη βοήθεια βαθιάς κουτάλας μια κουτάλια από το μείγμα μέσα στο τηγάνι



Γυρίζω το τηγάνι από όλες της πλευρές ώστε η κρέπα να απλωθεί



Βγάζω τη κρέπα από το τηγάνι με βοήθεια σπάτουλας. Έχει ψηθεί και από τις πλευρές.



Απλώνω μαρμελάδα πάνω στη κρέπα με μαχαίρι επάλειψης