



Εύκολες τηγανίτες με λαχανικά

Μερίδες: 6-8 τηγανίτες **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25 λεπτά

Φυλάσσουμε τις τηγανίτες καλυμμένες στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά:

- 1 μέτριο καρότο, χοντροτριμμένο
- 1 πιπεριά της επιλογής μας, ψιλοκομμένη
- 1 κολοκυθάκι, χοντροτριμμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- ½ κ.γλ. σκόρδο ή κρεμμύδι σκόνη
- ½ κ.γλ. [Italian mix](#) ή ξερή ρίγανη ή ξερό βασιλικό
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 60 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 90 γρ. φυτικό γάλα ή άλλο γάλα της επιλογής μας
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρουμε το καρότο, την πιπεριά, τα κρεμμυδάκια και το κολοκυθάκι σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, αλατοπιπερώνοντας τα (*προαιρετικά*).
- 2) Προσθέτουμε το σκόρδο σε σκόνη και το [Italian mix](#), σοτάρουμε για 1-2 λεπτά ακόμα, αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το μαϊντανό και αφήνουμε να κρυώσουν για λίγα λεπτά.
- 3) Παράλληλα ανακατεύουμε σε μεγάλο μπολ το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ. Προσθέτουμε το φυτικό γάλα και ανακατεύουμε με σύρμα. Ρίχνουμε το περιεχόμενο του τηγανιού και το ενσωματώνουμε στο μείγμα.
- 4) Καθαρίζουμε λίγο το τηγάνι, ζεσταίνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε μέτρια/υψηλή φωτιά και ρίχνουμε περίπου 1 ½ κ.σ. από το μείγμα δίνοντας του σχήμα με τη σπάτουλα, τηγανίζουμε για 2 περίπου λεπτά την κάθε πλευρά μέχρι να πάρει χρώμα και μεταφέρουμε σε πιάτο. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει το μείγμα.



5) Σερβίρουμε τις τηγανίτες ζεστές ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Αν κάνουμε τις τηγανίτες στο air fryer:

- Καλύπτουμε με ένα κομμάτι λαδόκολλας τον κάδο του air fryer και απλώνουμε τα κομμένα λαχανικά. Ψήνουμε στους 180°C για 10 λεπτά, ανακατεύοντας στα μισά του χρόνου.
- Φτιάχνουμε τον χυλό όπως στο βήμα 3. Προσθέτουμε στη συνέχεια τα λαχανικά από τον κάδο, το σκόρδο σκόνη, το [Italian mix](#), το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Στη λαδόκολλα στον κάδο του air fryer απλώνουμε περίπου 1 ½ κ.σ. από το μείγμα δίνοντας του σχήμα με το κουτάλι, ψήνουμε στους 180°C για 12 λεπτά γυρνώντας τις τηγανίτες στα μισά του χρόνου. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει το μείγμα.