



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMELLİ TAVUKLU KREP

Krep hamuru için:

500 ml süt

250 g un

3 adet yumurta

1 çay kaşığı tuz

2 tane tavuk göğsü

1 küçük konserve garnitür

2 çorba kaşığı margarin

4 çorba kaşığı un

2 su bardağı süt

1 tutam tuz, karabiber

Krep malzemelerini blendırla karıştırın. Krep dışınızı buzdolabında en az bir saat bekletin. Tavuğu tuzlu suyla haşlayın ve tiftin. Yapışmaz bir tencerede yağı eritin. Unu renk değiştirene kadar bir yumurta çırpıcısıyla devamlı karıştırarak kavurun. Karıştırmaya devam ederken sütü tamamını yavaşça ekleyip , muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. Pişirdiğiniz beşamel sosuna, suyunu süzdüğünüz garnitürü ve tavukları ekleyin ve iyice karıştırın. Buzdolabında bekleyen krep hamurundan, çok iyi ısıtılmış teflon tavanın ortasına birer kepçe dökün. Tavayı, hafifçe kaldırıp, seri hareketlerle döndürüp tavanın her yerine eşit olarak dağıtın. Krebin alt yüzü pişince, ters çevirin ve krebin yarısına iç malzemesini bir kat ekleyin. Krepleri yarım ay olacak şekilde ikiye katlayın ve sıcak servis edin.