



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ISPANAKLI KREP

1 kilo ıspanak  
8 orba kaşığı un  
2 su bardađı süt  
4 adet yumurta  
125 gram beyaz peynir  
2 adet havuç  
2 adet kuru sođan  
Tuz  
Karabiber  
Muskat

İspanakları ayıklayıp yıkadıktan sonra, hafif bir Őekilde haŐlayıp ince ince kıyalım.

Unu, sütü, yumurtaları ve ezilmiŐ peyniri ilave edip karıŐtıralım.

Rendelediđimiz havucu soğanı ve yeterince baharatı da katıp iyice karıŐtıralım.

Teflon tavaya yeterince hazırladığımız karıŐımdan koyup tavayı sallayarak yaydıktan sonra tersli yzlg krep gibi piŐirerek servis yapalım.