



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI KREP

100 gr. Ispanak
50 gr. Tavuk
2 ad. Domates
75 gr. tereyağı
100 gr. Kaşar peyniri
50 gr. Sivri biber
150 gr. soğan (ince doğranmış)
1 diş sarımsak
6 gr. tuz
40 gr. mantar
karabiber

25 gr. Tereyağını eritip, 50 gr. Soğanı pembeleştirilir, içine 20 gr. mantar, 15 gr. sivribiber ve 25 gr. Domatesi sote edilir. Ispanak, kalan soğanlarla sote edilir. Tuz ve karabiber ilave edilip, kavrulur. Kalan tereyağı ile tavuk soğan ile kavrulup içine, sivribiber, mantar, domates, tuz ve karabiber katılıp, sote edilir. Bu malzemeler hazırlandıktan sonra, bir güvecin içine önce iç, üzerine kaşar peyniri ve krep, ıspanaklı iç, kaşar ve krep, tavuklu iç, kaşar peyniri ve krep, en üste kalan kaşar peyniri konularak salamandırada pişirilip, servise sunulur.