



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI KREP

1 su bardağı süt  
1 adet yumurta  
2 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
Tuz  
İçine:  
500 gr. ıspanak  
1 adet soğan  
1 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 su bardağı lor peyniri  
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Süt, un, yumurta, sıvıyağ ve bir tutam tuzu çırpın. Yağlanmış, kızgın teflon tavaya kepçe ile alıp dökün. Bir tarafı pişince, çevirip diğer tarafını pişirin. Pişen krepleri tavadan alın. Hamur bitene kadar bu işlemi tekrarlayın. Ayrı bir yerde 1 çorba kaşığı sıvıyağda, ince kıyılmış soğanı kavurun. İspanağı da ince kıyıp, kavurma işlemine devam edin. Tuzunu katıp, ıspanağı ocaktan alın. Lor peynirini ekleyin. Hazırladığınız ıspanaklı harcı, kreplerin üzerine paylaştırın. Rulo şeklinde (dilediğiniz şekilde de olur) sarın. Fırın tepsisine yerleştirin. Üzerlerine, rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 200 dereceli fırında, üzeri kızarana kadar pişirin.