



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES SOSLU ISPANAK

Krep için:

4 yumurta

4 çorba kaşığı tepeleme kepekli un

1 su bardağı su

1 su bardağı süt

Tuz, taze çekilmiş karabiber, rendelenmiş muskat

50 gram (üç buçuk çorba kaşığı) margarin

İçi için:

500 gram ıspanak

1 adet soğan

1 çorba kaşığı un

1 çorba kaşığı margarin

1 çay bardağı süt

30 gram beyaz peynir

Krep için, yumurta, un, tuz, karabiber ve rendelenmiş muskatı mikserle karıştırın. Suyu ve sütü azar azar ekleyerek, boza kıvamında bir karışım elde edene kadar karıştırın. Çok küçük boy, yapışmaz yüzeyli bir tavada 50 gram margarin eritin. Tavayı hafifçe kaplayacak kadar margarin bırakarak, artan margarin krep karışımına ekleyin. Yüksek ateşte, küçük kepçeyle tavaya döktüğünüz krep hamurunu önlü arkalı pişirin. Rengi fazla kararmadan kenara alın. Krep malzemesi bitene kadar bu işlemi tekrarlayın. İçi için 1 çorba kaşığı unu, margarinde kavurun. Üzerine sütü ekleyin, karıştırıp ocaktan alın. Ayrı bir yapışmaz yüzeyli tavada, küp kesilmiş soğan ve kıyılmış ıspanağı, yağsız olarak soteleyin. Hazırladığınız sütlü unu ekleyerek karıştırın. Son olarak beyaz peyniri de ilave edin. Krepleri, hazırlanan bu harçla doldurarak, kalınca sigara böreği gibi sarın. Dilimlere kesip isterseniz domates sosuyla servis yapın.