



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GALETA UNLU İSPANAKLI KREP

- 2,5 su bardağı süt
- 2 su bardağı un
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı margarin
- 5 adet yumurta
- 1 adet soğan
- 2 bağ ıspanak (haşlanmış ve doğranmış)
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı galeta unu

2 su bardağı süt, 2 su bardağı un, yarım tatlı kaşığı tuz ve 3 yumurtayı karıştırıcıda ya da çırpma telle karıştırın. Krepin kıvamı koyu ayran kıvamında olacak. Krepi hazırlayıp buzdolabında biraz bekletin.

Bu arada iç malzemesi için soğanı, 1 yemek kaşığı margarin ile kavurup üstüne ıspanakları ve 1 tatlı kaşığı tuzunu baharatını atıp karıştırıp ocagin altını kapatın.

Teflon tavayı biraz margarin ile yağlayıp altını açın, isininca 1 kepçeden biraz az krep karışımından koyun. Tavayı yukarı aşağı sallayarak krebin dağılmasını sağlayın. Tavanın altını açın krebin bir tarafı pisince diğer tarafında pisirin.

İşlemi karışım bitene kadar sürdürün. Krepler hazır olunca iç malzemeden koyarak sigara böreği gibi sarın. Hazır olan krepleri önce 2 yumurta ve yarım su bardağı süt karışımı harca sonra galeta ununa bulayın.

Yağlanmış tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 15 dk pisirin.

Servis yaparken krepleri ortadan ikiye vev keserek servis yaparsanız daha sık duruyor.

