



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İÇLİ KÖFTE KREBİ

1,5 su bardağı süt  
1,5 su bardağı un  
2 adet yumurta  
1 çay kaşığı tuz  
3 yemek kaşığı margarin  
200 gr tavuk kıyması  
1 adet soğan  
2 yemek kaşığı margarin  
1 çay kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı tavuk baharatı  
1 tatlı kaşığı sebze çeşni  
1 çay bardağı ceviz içi  
1 adet yumurta  
2 yemek kaşığı galeta unu  
1 paket tavuk pane harcı

İç Harcı İçin margarin koyulmuş tencereye, ince ince doğranmış soğanları koyup, biraz kavurun. Üzerine 200 gr tavuk kıymasını, tuz, tavuk baharatı ve sebze çeşni ekleyip, kavurmaya devam edin. Kavurma işlemi bittiğinde ceviz içlerini ilave edip kıymalı harcınızı soğumaya bırakın.

Geniş bir kaba 2 yumurta, 1,5 su bardağı süt, tuz ve az bir miktar sana yağ koyup, iyice çırpın. Bu karışımın içine 1,5 su bardağı unu da ilave edip, boza kıvamına getirin.

Krep tavasının ya da orta boy bir teflon tavanın tabanını az miktar sana yağ ile yağlayın. Bir kepçe yardımıyla, boza kıvamına getirdiğiniz malzemeleri, tavanın yüzeyini kaplayacak şekilde tavaya dökün.

Özellikle karışımın tavada eşit dağılmasına ve ince olmasına özen gösterin. Krebin güzeli ince olanıdır.

Hazırladığınız kreplerin ortasına ya da başına kıymalı harcınızdan koyun. Kenarlarını içe doğru kapatıp, iri bir rulo şeklinde sarın.

Mantolamak İçin yumurtayı geniş bir kaba kırıp, iyice çırpın. Rulo şeklinde hazırladığınız kıymalı krepleri, önce yumurtaya ardından galeta ununa sonra tavuk pane harcı bulayıp, yağlanmış fırın tepsisine dizin.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Pişen kıymalı kreplerinizi servis tabağına alıp isteğe göre yeşilliklerle birlikte servis edebilirsiniz.

