



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ÇİÇEK KREP

2 yemek kaşığı margarin
1 su bardağı süt
Yarım su bardağı su
2 adet yumurta
1 demet ıspanak
1,5 su bardağından biraz daha fazla un
1 çay kaşığı tuz
2 yemek kaşığı süzme yoğurt
Süzme peynir 1 kare parça kadar

Margarin dışındaki tüm malzemeyi rondoya koyup iyice özleştirin. (Kıvamını elde edinceye kadar un ekleyin. Topaksız pürüzsüz bir karışımınız olsun).

Krep tavaına margarin koyup bir peçete yardımı ile tavanın her yerine dağıtın.

Krep karşınızdan bir kepçe alıp, tavanızın ortasına dökün ve hızla elinizle daireler çizerek krepin tüm tavaya yayılmasını sağlayın.

Orta ateşte ocağa koyun.

Krepiniz tavadan ayrılana kadar dokunmayın.

Ayrılmaya başladığında bir maşa yardımı ile diğer tarafını çevirip 1-2 dakika da diğer tarafını pişirin.

Bu işlemi tüm krep malzemeniz bitene kadar uygulayın. Her defasında tavaya yağ damlatmayı unutmayın.

Üzerini süslemek ya da içine sürüp yemek için süzme yoğurt ile süzme peyniri ayrı bir kapta bir çatal yardımı ile iyice karıştırın. (Mutlaka yapmak durumunda değilsiniz. Sade olarak ya da istediğiniz başka çeşit malzemelerle de hazırlayabilirsiniz)

