



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KAYGANA

1 bađ ispanak
4 adet yumurta
1 su bardađı un
1 su bardađı süt
1/3 demet maydanoz
1/3 demet dereotu
3 dal taze sođan
1 tatlı kaşığı tuz
Pişirmek için:
1 çay bardağı sıvı yağ

Ispanakları ve yeşillikleri iyice yıkayın.
Unu, sütü ve tuzu derin bir kasede çırpın.
Yumurtaları da ayrı bir kasede çırpıp diğer karışımına ilave edin.
Ispanak, maydanoz, taze soğan ve dereotunu ince ince kıyın.
Yeşillikleri hamur karışımına ekleyip güzelce karıştırmın.
Krep tavaşını ocakta ısıtıp içine 1 yemek kaşığı sıvı yağ ekleyin.
Yağ kızınca hamurdan tava bir kepçe döküp altını üstünü pişirin.
Aynı işlemleri malzeme bitene kadar tekrarlayın. Her seferinde tavayı yağlamayı unutmayın.

