



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KEPEKLİ KREP

Krep için:

4 adet yumurta

5 yemek kaşığı kepekli un

1 su bardağı su

1 su bardağı süt

Tuz

Taze çekilmiş karabiber

Rendelenmiş muskat

50 gr sana klasik

İçi için:

500 gr ıspanak

1 adet kuru soğan

1 çorba kaşığı un

1 çorba kaşığı margarin

Üzeri için:

Rendelenmiş kaşar peyniri

Pulbiber

Krep için yumurta, un, tuz karabiber ve rendelenmiş muskatı mikserle çırpın. Su ve sütü azar azar ekleyerek boza kıvamında bir karışım elde edene kadar karıştırın. Çok küçük boy yapışmaz yüzeyli bir tavada margarin eritin, yüksek ateşte küçük kepçeyle tavaya döktüğünüz krep hamurunu önlü arkalı pişirin. Rengi fazla kararmadan kenara alın. Krep malzemesi bitene kadar bu işi tekrarlayın.

İçi için 1 çorba kaşığı unu margarinde kavurun, ayrı bir yapışmaz yüzeyli tavada küp kesilmiş soğan ve kıyılmış ıspanağı yağsız olarak soteleyin. Kavrulmuş unu ekleyerek karıştırın, krepleri hazırlanan harç ile doldurarak kalınca sigara böreği gibi sarın. Önceden yağlanan fırın tepsisine yerleştirin, üzerilerine rendelenmiş kaşar peynirini ve pul biberi serpin. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında peynir eriyene kadar ısıtıp servis yapın.

