



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ISPANAKLI KREP

Yarım demet ıspanak

1 su bardağı süt

2 adet yumurta

2 çorba kaşığı un

1 tutam karabiber

1 tutam tuz

1 çorba kaşığı sıvı yağ

Kızartmak için:

4 çorba kaşığı sıvı yağ

İspanak yıkanır, ayıklanır. Çiğ olarak blenderden geçirerek püre haline getirilir. Çukur bir kaba yumurta, süt, ıspanak püresi, un, karabiber, tuz ve sıvı yağ konur. Malzeme iyice çirpılır. Tavaya az miktarda yağ konur, kepçeyle krep hamuru dökülür, iki yüzü kızartılır. Et ve tavuk yemekleri sarılarak servise sunulur.

---