



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KREP

Krep için:

2 su bardağı süt

1 su bardağı un

2 adet yumurta

250 gram ıspanak

1 çorba kaşığı margarin

Tuz

Karabiber

İçi için:

250 gram ıspanak

1 adet tavuk budu

Sos için:

1 çorba kaşığı un

1 çorba kaşığı margarin

1 adet yumurta

1 su bardağı tavuk suyu

Krepin iç harcı için ıspanağı kendi suyunda haşlayın. İri olarak kıyın. Tavuk budunu haşlayın. Kemiğinden ayırıp ince doğrayın. Ispanak ile karıştırın. Krep için de ilk olarak ıspanakları kendi suyunda haşlayın. Un, yumurta, tuz, karabiber ve sütü bir kabın içinde iyice çirpin. Ispanağı süzüp, ince kıyın. Hamura ekleyip karıştırın. Tavaya margarinini alıp eritin. Krep hamurundan 1 kepçe tavaya yayıp her iki tarafını kızartın. Kreplerin içine hazırladığınız harçtan paylaşın. Rulo şeklinde sarıp fırın tepsisine dizin. Sos için unu bir tavada margarinle kavurun. Üzerine tavuk suyunu ekleyip kaynatın. İlininca içine yumurtayı kırıp karıştırın. Kreplerin üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar pişirin.

