



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KREP

2 su bardağı süt
1 çay bardağı un
1 adet yumurta
Tuz
Sıvı yağ
İçerik için:
1 demet ıspanak
1 adet kuru soğan
3 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı un
1 su bardağı rende kaşar
Tuz, karabiber

İspanaklar yıkanır, ince kıyılır, tencereye aktarılır. Üzerine ince kıyılmış soğan , tuz, karabiber ve yağ eklenir. Kısık ateşte, kapaklı olarak 20 dakika pişirilir. Diğer tarafta krep malzemesi çirpilir. Tavaya az yağ konur 1 kepçe krep hamuru dökülür. Bir yüzü pişince diğer yüzü çevrilir. Pişen ıspanağa un ve kaşar eklenir, karıştırılır. Kreplerin kenarına konur, rulo yapılır.