



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KREP

Krep hamuru için:

500 gram süt
3 adet yumurta
1 1/2 su bardağı un
1 tatlı kaşığı tuz

Harcı için:

4 yemek kaşığı zeytinyağı
500 gram ispanak
2 adet pırasa
4 adet taze soğan
3 diş sarımsak
muskat
tuz - karabiber

Harcı için: Pırasaları ve taze soğanları, ayıklayıp, ince ince kiyiniz.

Sarımsakların kabuklarını ayıklayıp, halka halka doğrayınız. Taze ispanakları veya suyunu iyice sıkığınız haslanmış ispanakları ince ince kiyiniz. Yayvan bir tencerede zeytinyağını kızdırıp, içine doğranmış tavukları koyup, renk verdiriniz. Tavuklar renk alınca, içine doğranmış pırasa, taze soğanları ve sarımsakları ilave edip, kavurmaya devam ediniz.

En son olarak kavrulmuş sebzelerin içine, rendelenmiş muskati, kiyilmiş ispanakları, tuz - karabiberi ekleyip bir tasım kavurduktan sonra atesten alıp, yayvan bir tabağa aldığınız harcı soğutunuz. Derin bir kase içinde unu, yumurtayı, sütü ve tuzu karıştırınız. (Boza kıvamında) Yayvan bir tavaya az margarin koyup, kızdırınız. Yağın fazlasını havlu bir kâğıt veya peçete yardımıyla alınız. Krep hamurundan bir kepeği, kızan tavanın ortasına döküp, yanlarına yayınız. Tek tarafını iyice pisirip, krebin diğer yüzünden spatula yardımı ile çevirip, pisiriniz. Pisen krepleri, bir tabağı tezgaha ters çevirip, üzerine koyunuz. Harcı kreplerin üzerine önce uzun kenarları daha sonra kısa kenarları kapatıp, yağladığınız borcama açılan kenarları altta kalacak şekilde yerleştiriniz. Servis etmeden önce fırında ısıtıp, sıcak olarak servis ediniz.

[ML® Ispanaklı Ay Çöreği için tıklayın](#)
