



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI KREP

1 kilo ıspanak  
8 orba kaşığı un  
2 su bardaęı süt  
4 adet yumurta  
125 gram beyaz peynir  
2 adet havuç  
2 adet kuru soęan  
Tuz  
Karabiber  
Muskat

İspanakları ayıklayıp yıkadıktan sonra, hafif bir şekilde haşlayıp ince ince kıyalım.

Unu, sütü, yumurtaları ve ezilmiş peyniri ilave edip karıştıralım.

Rendelediğimiz havucu soğanı ve yeterince baharatı da katıp iyice karıştıralım.

Teflon tavaya yeterince hazırladığımız karışımdan koyup tavayı sallayarak yaydıktan sonra tersli yüzlü krep gibi pişirerek servis yapalım.