



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KREP

Krep için:

1 paket hazır krep
2 çorba kaşığı margarin
500 ml süt
2 adet yumurta
250 gram ıspanak
Tuz, karabiber

içi 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

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