



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KREP

1 kavanoz Penguen Kavrulmuş Ispanak
250 gr kıyma
Kaya tuzu
Karabiber
Krep için;
2 su bardağı un
2 su bardağı süt
3 yumurta
Tavayı yağlamak için zeytinyağı

Yağ hariç kreplik tüz malzemeyi güzelce çırpın.

Bir krep tavasını yağlayarak birer kepçe olacak şekilde krepleri teker teker pişirin.

Diğer yanda kıymayı kendi yağında bir tavada 15 dakika kaya tuzu ve karabiberle kavurun.

Altını kapatmaya yakın Penguen Kavrulmuş Ispanağı ekleyin ve altını kapatın.

Hazırladığınız kreplere kıymalı ıspanaklı harcı ekleyin ve rulo halinde yuvarlayıp servis edin.

Dilerseniz fırında üzerine peynir ekleyip kızartarak da servis edebilirsiniz.

