



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI RULO KREP

İspanaklı karışım:

500 gram (ayıklanmış, yıkanmış) ıspanak

1 adet (orta boy) kuru soğan

2 yemek kaşığı sıvı yağ

Tuz

Karabiber

Beşamel sos:

1 yemek Kaşığı (40 gr.) tereyağ

2 yemek kaşığı (tepeleme) un

1 su bardağı (200 ml.) süt

Krep:

1,5 su bardağı (300 ml.) süt

1 su bardağı (125 gr.) un

2 adet yumurta

½ çay kaşığı tuz

Domates sos:

1 su bardağı (rendelenmiş) domates

1 diş sarımsak

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı şeker

½ çay kaşığı tuz

12 adet (yarım) ceviz

Krep:

Krep malzemelerini derin bir kasede çırpma teli ya da mikser ile iyice çırpın.

Krep tavağını sıvıyağ ile çok hafif yağlayın.

Tavayı orta ateşte kızdırın.

Krep harcından 1 kepçe kadar alıp tavaya incecik olacak şekilde yayın.

Krep pişip tavadan ayrılacak noktaya geldiğinde tersini çevirip diğer yüzünü de pişirin.

Her krepten önce fırça ile tavayı hafifçe yağlayın. (Yağlamasınız da tavadan ayrılıyor ama lezzetli olması açısından ben yağlamayı tercih ediyorum, seçimin sizin.)

İspanaklı Karışım:

Teflon tencereye yemeklik doğradığınız soğanları ve sıvıyağı koyun.

Orta ateşte, arada karıştırarak 3-4 dakika kavurun.

Saplarını minik, yapraklarını irice doğradığınız ıspanakları ve damak tadınıza göre tuz, karabiber ekleyin.

Arada karıştırarak, 7-8 dakika sapları yumuşayınca kadar kavurun.

Beşamel Sos:

Derin bir teflon tavaya tereyağını koyun ve yakmadan kızdırın.

Unu ekleyin ve hızlıca karıştırarak, karışım hafif pembeleşinceye kadar kavurun.

Sütü azar azar ekleyin, karışım toparlanınca bir iki kez iyice karıştırın ve ateşi kapatın.

Domates Sos:

Sos malzemelerinin hepsini küçük bir tencereye koyun. Kaynadıktan sonra kısık ateşte 10-15 dakika kadar pişirin.

Beşamel sosu ve ıspanakları karıştırın, orta ateşte 1-2 dakika birbirlerine iyice karışınca kadar karıştırarak kavurun.

Her krebin üzerine üç yemek kaşığı kadar ıspanaklı harç koyun ve yayın.

Harcın üzerine iri iri kırdığınız ve teflon tavada biraz kavurduğunuz cevizleri serpin.

Yanlardan 1 cm kadar içeri kıvrıp rulo yapın.

Domates sosu ile birlikte servis edin.



© lezzetler.com tarif no:126501 • adı:Ispanaklı Rulo Krep • gönderen:erkan çim • indirme tarihi:01.05.2025 - 11:12