



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI TAVUKLU KREP

3 adet yumurta  
1.5 su bardağı un  
1.5 su bardağı süt  
5 yemek kaşığı margarin  
1 çay kaşığı tuz  
İç Harcı İçin:  
1 demet ıspanak  
1 adet tavuk göğsü  
1 adet soğan  
1 çay kaşığı karabiber  
2 yemek kaşığı sıvı yağ

Yumurtaları karıştırma kabına kırın. Üzerine sütü ve 5 yemek kaşığı margarini ekleyerek çırpın.

İyice karışınca üzerine ununu ve tuzunu da ekleyerek çırpın.

Krep tavaında iki taraflı pişirin.

Diğer tarafta iç harcı için, soğan ve sarımsağı 2 yemek kaşığı yağda kavurun.

Ardından üzerine tavuk göğsünü de ekleyerek biraz daha kavurun. Daha sonra mantar ve ıspanağında eleyerek tuzunu ve baharatını ayarlayın.

Pişen kreplerin içine bu iç harçtan paylaştırarak sarın.

Fırın kabına yerleştirin Önceden ısıtılmış 180 derecede peynirler eriyip kızarana kadar pişirin.

