



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TAVUKLU KREP

Malzeme

- Krep Hamuru:
- 500 gram süt
- 3 adet yumurta
- 1,5 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Harcı için:
- 2 adet tavukgöğsü
- 4 yemek kaşığı sıvı Sana
- 250 gram ıspanak
- 2 adet pırasa
- 4 adet taze soğan
- 3 diş sarımsak
- Muskat
- Tuz ve karabiber
- Kızartmak için:
- Sıvı Sana

Hazırlanışı

Harcı için:

Pırasaları ve taze soğanları, ayıklayıp, ince ince kıyınız.

Sarımsakların kabuklarını ayıklayıp, halka halka doğrayınız.

Tavukgöğüslerini ince şeritler halinde doğrayınız.

Taze ıspanakları veya suyunu iyice sıktığınız haşlanmış ıspanakları ince ince kıyınız.

Yayvan bir tencerede sıvı Sana'yı kızdırıp, içine doğranmış tavukları koyup, renk verdiriniz.

Tavuklar renk alınca, içine doğranmış pırasa, taze soğanları ve sarımsakları ilave edip, kavurmaya devam ediniz.

En son olarak kavrulan sebzelerin içine, rendelenmiş muskatı, kıyılmış ıspanakları, tuz ve karabiberi ekleyip bir taşım kavurduktan sonra ateşten alıp, yayvan bir tabağa aldığınız harcı soğutunuz.

Derin bir kâse içinde unu, yumurtayı, sütü ve tuzu karıştırınız.(Boza kıvamında)

Yayvan bir tavaya az sıvı sana koyup, kızdırınız. Yağın fazlasını havlu bir kâğıt veya peçete yardımıyla alınız.

Krep hamurundan bir kepçeyi, kızan tavanın ortasına döküp, yanlarına yayınız.

Tek tarafını iyice pişirip, krepin diğer yüzünden spatula yardımı ile çevirip, pişiriniz.

Pişen krepleri, bir tabağı tezgaha ters çevirip, üzerine koyunuz.

Harcı kreplerin üzerine önce uzun kenarları daha sonra kısa kenarları kapatıp, Sıvı Sana ile yağladığınız borcama açılan kenarları altta kalacak şekilde yerleştiriniz.

servis etmeden önce fırında ısıtıp, sıcak olarak servis ediniz.