



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KREPTE BALIK

300 gr. Ayıklanmış ve Pişmiş Beyaz etli Blik
4 Dilim Konserve Ananas
Soya Sosu
1 Yumurta
1 Su Bardağı Un
1 Su Bardağı Süt
Zeytinyağı
Tereyağı
Tuz
Karabiber

Un, süt ve yumurtayı 1 çorba kaşığı soya sosu ve 1.5 çorbakaşığı erimiş tereyağı ile bir kaba koyun. Telle çırpın. Eğer bulamaç çok koyu olursa, biraz sütle inceltin. Tel süzgeçten süzüp temiz bir kaba aktarın. Ağızını kapatıp serin bir yerde 30 dakika dinlendirin.

20 gr.(1.5 çorba kaşığı) tereyağı ve 1 çorba kaşığı zeytinyağını kızdırın. Balıkları ve konserve suyu süzülüp doğranmış ananasları ekleyip 2 dakika kadar çevirin. 2 Çorba kaşığı soya sosunu karabiberi ekleyip karıştırın ve karıştırmaya devam ederek 2 dakika kadar pişirin. Çapı 16 cm olan bir tavayı yağlayıp kızdırın.

Krep hamurunu dinlendirdiğiniz serin yerden alın, telle tekrar yarım dakika kadar karıştırın. Sonra karışımdan bir kepçe alın, ceviz büyüklüğünde tereyağı erittiğiniz tavada krep haline getirin. Onu çıkarıp ikinci bir kepçe karışımı daha krep yapın. Bu şekilde elinizdeki karışım bitene kadar devam edin. Sonra da balıklı malzemeyi kreplere paylaştırın, ikiye katlayın ve yağlanmış fırın tepsisine yerleştirerek 10 dakika kadar 190 derecelik fırında tutun. Sıcak servis yapın.