



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU KARIŞIK KREP

Krep için:

150 gram un

2 çorba kaşığı erimiş margarin

300 ml süt

1 çay kaşığı tuz

İç dolgu için:

300 gram tavuk eti

300 gram kuzu eti

250 gram Çin lahanası

125 gram konserve bambu filizi

100 gr taze soğan

1 diş Sarımsak

Kıvırcık salata

1 adet Taze acı arnavutbiberi

Sos için:

80 ml Soya sosu

1 çorba kaşığı Nişasta

20 gram Tozşeker

55 ml su

1 çorba kaşığı Margarin

Unu 300 ml süt, tuz, 2 çorba kaşığı yağ ile karıştırın. 15 dakika dinlendirip krepleri pişirin.

İnce doğranmış sarımsak ve taze soğanı 1 yemek kaşığı yağ ile soteleyin. Kuşbaşı tavuk eti, küp doğranmış kuzu eti, Çin lahanası ve bambu filizini de ekleyip pişirin.

Arnavut biberini tavaya ilave edin. Krep, kıvırcık ve harcı üst üste koyup sarın.

1 çorba kaşığı nişasta, 55 ml su, 80 ml soya sosu ve 20 gram toz şekeri karıştırarak hazırladığınız sos ile krepleri servis yapın.

