



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KABAKLI HAVUÇLU KREP

150 gr tavuk
3 adet kabak
3 adet havuç
35 gr margarin
4 adet yumurta
1,5 su bardağı un
1,5 su bardağı süt
Tuz
Karabiber
2 kahve fincanı soya sosu
1 adet limon suyu

Kabak ve havuçları soyup jülyen doğrayın. tavuk göğsünü haşlayın didikleyin.

Sos için, un, soya sosu, limon suyu, tuz ve karabiberi bir kasede karıştırın. tavuk ve Sebzeleri ilave edip harmanlayın. Yağı bir tavaya alıp ısıtın. Bütün malzemeleri ekleyip 15 dakika soteleyin.

Krep hamuru için, yumurta ve tuzu bir kapta mikserle 2 dakika çırpın. Un, yağı ve süt ve tuzu ilave edip pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar çırpmaya devam edin. Karışımı 10 dakika bekletin.

Teflon tavayı kısık ateşte ısıtın. Krep hamurundan bir kahve fincanı kadar alıp tavanın ortasından başlayarak dökün. Yayılması için tavayı sallayın. 1-2 dakika bekleyip bir spatulayla çevirerek diğer tarafını da pişirin. Diğer krepleri de aynı şekilde hazırlayın. Sebzeli ve tavuklu malzemeyi kreplere sararak servis yapın.

