



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SOYA SOSLU KREP

100 gram haşlanmış tavuk göğsü
2 adet kabak
2 adet havuç
25 gram yağ
3 adet yumurta
1 su bardağı un
1 su bardağı süt
1 çay kaşığı tuz, karabiber
1 kahve fincanı soya sosu
Tarım adet limon suyu

Kabak ve havuçları soyup jülyen doğrayın. Sos için, un, soya sos, limon suyu, tuz ve karabiberi bir kasede karıştırın. Haşlanmış tavuk göğsünü didikleyin ve sebzeleri ilave edip harmanlayın. Yağı bir tavaya alıp ısıtın.

Bütün malzemeleri ekleyip 10-15 dakika soteleyin.

Krep hamuru için, yumurta ve tuzu bir kapta mikserle 2 dakika çırpın. Un, yağ 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 karidesli malzemeyi kreplere sararak servis yapın.

