



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BALKABAKLI SEBZELİ KİŞ

Malzeme:

Üzeri için :

1 su bardağı süt

1 adet yumurta

1 su bardağı kaşar peyniri

İç Malzeme için :

1 dilim balkabağı

1 adet soğan

1 adet kereviz

1 adet kabak

3 dal taze soğan

Tuz

Karabiber

kekik

kırmızı biber

2 çorba kaşığı AltınHasat Riviera Zeytinyağı

Kiş Hamuru için :

300 gram Bizim Mutfak Un

100 gram Bizim Margarin

7 çorba kaşığı soğuk su

1 tatlı kaşığı Tuz

Hamur yoğurma kabına un ve tuzu aktarın. Üzerine buzdolabından çıkardığınız soğuk margarini dilimleyin ve yine aynı soğuklukta olan suyu ilave ederek hamuru yoğurun. Streçle üzerini örterek buzdolabında 1 saat dinlendirin. Yıkayıp ayıkladığınız tüm sebzeleri küp şeklinde derin bir kaseye doğrayın. Zeytinyağı ve baharatlarla harmanlayın. Dinlenen hamuru yağlanmış kiş kalıbına parmaklarınız ile bastırarak yayın. Kenarlarını kalıbın kenarı kadar yükseltin ve kabarmaması için tabanına çatalla delikler açın. Hazırladığınız kiş hamurunu önceden ısıtılmış 160 dereceye ayarlı fırında 10 dakika pişirin ve ılınmaya bırakın. Süt ve yumurtayı bir kasede çırpın. Harmanladığınız sebzeleri kalıba boşaltın. Üzerine sütlü karışımı dökerek 170 dereceye ayarlı fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından almadan birkaç dakika önce üzerine kaşar peyniri rendesi serpin. Sıcak servis yapın.