



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MİNİ KİŞ

Gülhan Kara

2 su bardağı (225 gr) un
200 gr ıspanak
50 gr margarin
1 küçük kuru soğan
1 yumurta
2 çorba kaşığı sıvı yağ
2 çorba kaşığı süt
100 gr tuzsuz taze lor peyniri
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 yumurta
1 fiske tuz
1 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı krema
1 çay kaşığı tuz

Unu bir kaba alıp ortasını havuz şeklinde açın. Oda sıcaklığında yumuşamış margarin, yumurta, süt, tuz ve kabartma tozunu ekleyip yoğurun. Streç folyoya sarıp buzdolabında 15 dk kadar bekletin.

İspanağı irice doğrayıp soğanı kıyın. Sıvı yağı bir tencerede kızdırıp soğan ve ıspanağı ilave edin. Karıştırıp tencerenin kapağını kapatın. 1-2 dakika karıştırarak kavurun ve ıspanaklar ölünce tencereyi ocaktan alın.

Krema, peynir, yumurta, 1 kaşık un ve tuzu bir kaptaki karıştırın. İspanağın fazla suyunu sıkıp peynirli karışımla birleştirin.

Kiş hamurunu merdane yardımıyla açıp yuvarlak parçalar halinde kesin ve birer porsiyonluk küçük kalıplara yerleştirin. İspanaklı karışımı hamurların içine doldurun.

Philips airfryer pişirme haznesinin içine kiş kalıplarını yerleştirin. 180 derecede 25 dakika pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis edin.

Not: İspanaklı peynirli kişinin iç malzemesine farklı peynirler, jambon, haşlanmış tavuk eti gibi ilaveler yapabilirsiniz.



