



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEYAZ PEYNİRLİ SEBZELİ KİŞ

<https://www.bim.com.tr>

4 bardak Kelly's Fitness Club yulaf ezmesi
2 Bili Bili yumurta
2 çorba kaşığı Pervin tereyağı
Çeyrek bardak su
1 çay kaşığı Rafine sofrata tuzu
İç harcı için:
2 küçük kabak
4 dal taze soğan
10 dal dereotu
6-7 dal maydanoz
1 paket Dost krema
1 bardak Dost süt
3 adet Bili Bili yumurta
1 tutam Rafine sofrata tuzu
1 tutam Destan karabiber
2 dilim Binvezir klasik ezine peyniri

Fırını 200 derecede alt-üst modunda fansız olarak çalıştırın. 4 bardak yulaf ezmesini mutfak robotunda un gibi olana kadar çekin. İçerisine 2 yumurta, 2 çorba kaşığı tereyağı, çeyrek bardak soğuk su, 1 çay kaşığı tuz ekleyip hamur kıvamına gelene kadar çalıştırın. Tart kalıbını yağlayın ve hamuru bastırarak yayın. Kenarlarını düzeltin ve ortasına çatalla delikler açın. Fırının orta rafında 25 dakika pişirin. Bu sırada, ayrı bir kaptaki 3 yumurta ve 1 paket kremayı çirpin. 1 su bardağı süt, birer tutam tuz ile karabiber, ince kıyılmış 10 dal dereotu, 6-7 dal maydanoz ile 4 dal taze soğanı ekleyin. İncecik dilimlenmiş 2 küçük kabağı ve 2 dilim Ezine peynirini elinizle kabaca parçalayarak ilave edin ve karıştırın. Fırından çıkan pişmiş hamur soğuyunca ortasına karışımı döküp üzerine 1 çorba kaşığı çörekotunu serpin. Fırının orta rafında tekrar 25 dakika pişirin. Fırından çıkınca 10 dakika bekletince yemeniz için hazır.

