



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ VE İSPANAKLI KİŞ

3 çorba kaşığı (tepeleme) tereyağı
1,5 su bardağı un
1 çay kaşığı tuz
1 çorba kaşığı sirke
2 çorba kaşığı soğuk su
İçi için:
Yarım kg ıspanak
200 gram brokoli
1 adet soğan
2 çorba kaşığı sıvı yağ
50 gram beyaz peynir
100 gram krema
2 adet yumurta
Tuz
Karabiber

Hamur için, küçük doğranmış tereyağını unla birlikte bir kaba alıp, elinizle ufalayın. Üzerine tuz, 1 çorba kaşığı sirke ve 2 çorba kaşığı soğuk suyu ilave edip, hamuru yoğurun. Kiş hamurunu, tart kalıbına kenarlarını kaplayacak şekilde yerleştirin. İçi için, temizlenmiş ve yıkanmış ıspanağı ve brokoliyi incecik kıyın. İnce doğranmış soğan ve 2 çorba kaşığı sıvı yağla birlikte kavurun. İspanaklar yumuşayınca ocaktan alın. İçine peynir, krema, yumurta, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Kalıptaki kiş hamurunun içine az pişirilmiş bu ıspanaklı harcı koyup yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25 dakika pişirin. Fırından çıkarır çıkarmaz, kalıptan hemen almayın 3 dakika daha bekletip çıkartın. Sıcak servis tabağına alın.