



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ KİŞ

- 250 gr brokoli
- 1 Su Bardağı süt
- Tuz
- Karabiber
- Pulbiber
- 1 Adet yumurta
- 150 gr margarin
- 2 Çorba Kaşığı sıvıyağ
- 1 Çay Bardağı krema
- 1 Çay Bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 Adet soğan
- 1 Adet yumurta
- 3 Su Bardağı un
- 1 Tatlı Kaşığı kabartma tozu

Brokoliyi 1-2 dakika haşlayın. Soğanı küp doğrayın. Brokoliyi soğanla birlikte sıvıyağda kavurun. Üzerine pulbiber, karabiber ve tuz serpip soteleyin. Bu arada kiş hamurunu hazırlayın. Bunun için un, yumurta, oda sıcaklığında bekletilmiş margarin, kabartma tozu ve tuzu karıştırın. Hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar koparın. Tartölet kalıplarının içine bir parmak kalınlığında yerleştirin. Hamurun üzerine sotelenmiş brokoliyi pay edin. Sos için krema, süt ve yumurtayı çırpın. Brokolinin üzerine eşit miktarda gezdirin. Rendelenmiş kaşar peynirini de üzerine serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirip servis yapın.

