



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK VE MANTARLI KİŞ

- 3 Su Bardağı Un
- 1 Çay Bardağı Katı yoğurt
- 1 Paket Kabartma Tozu
- 4 Çorba Kaşığı Tereyağı
- 500 g Mantar
- 1 Adet Kuru Soğan
- 1 kg ıspanak
- 2 Çorba Kaşığı Sıvıyağ
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Çay Kaşığı Karabiber
- 1 Su Bardağı Süt

İspanağı ayıklayıp bol suda birkaç kez yıkadıktan sonra bir süre sirkeli suda bekletelim. Büyük bir tencereye su koyup kaynamaya bırakalım. Mantarları temizleyip incecik kıyalım. Daha sonra kaynayan suda birkaç dakika haşlayıp süzülmesi için kenara alalım. Kuru soğanı küp şeklinde doğrayıp, sıvıyağda çevirelim. Kıyılmış mantarları da ilave ederek, sularını salıp çekinceye kadar kavurmaya devam edelim. Haşlanmış ıspanak, tuz ve karabiberi de ekleyip, ocağın altını kapatalım.

Beşamel sos için altı kalın bir tencerede tereyağını eritelim. Unu ekleyip sararana kadar kavuralım. Kavurmaya devam yavaş yavaş sütü ilave edelim. Muhallebi kıvamına gelince tuzunu ilave edip ocağın altını kapatalım ve ıspanaklı karışıma ekleyelim.

Hamur için gerekli malzemeleri yoğurma kabına alıp yumuşak ve ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar yoğuralım. Yoğurduğumuz hamuru hafifçe unlanmış tezgahta merdaneyle 25 cm. çapında açıp uygun boyuttaki kelepçeli kek kalıbına kenarlarını yükselterek yayalım. İçine ıspanaklı karışımı ekleyip 180 derecelik fırında 20 dakika fırınlatalım. Kişi fırından çıkartıp üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpiştirelim. 5 dakika daha fırınladıktan sonra servis yapalım.

