



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KİŞ

3 yumurta
1 su bardağı yoğurt
1 çay bardağı sıvı yağ
1 paket kabartma tozu
200 gram beyaz peynir
100 gram rendelenmiş kaşar peynir
1 demet dereotu
5 dal nane
5 dal maydanoz
400 gram ıspanak
1 su bardağı mısır unu
2 su bardağı un

Yumurtaları, süt, yağ ve yoğurtla çirpin. Rendelenmiş peynirleri, kıyılmış yeşillikleri de içine ilave edip karıştırın. Unları, kabartma tozunu da ekleyerek bu karışımı fırına dayanıklı kalıplara dökün. Üzerine rendelenmiş peyniri de irice doğranmış ıspanakları da yerleştirin. 180 derecedeki fırında 30 dakika pişirin.

