



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KİŞ

Hamuru için:

2,5 su bardağı un

2 çorba kaşığı tereyağı

Yarım paket kabartma tozu

1 yumurta

2 çorba kaşığı yoğurt

1 çay kaşığı tuz

İçi için:

Yarım kilo ıspanak

2 çorba kaşığı tereyağı

3 sap taze soğan

150 gram beyaz peynir

2 adet haşlanmış patates

2 yumurta

1 çay bardağı süt

Öncelikle hamuru yoğurmak için tüm malzemeyi bir kabın içine alın ve yumuşak bir hamur olana dek yoğurun. Hamuru unlanmış bir zeminde güzelce açın. Bardak ağzıyla kesip yuvarlaklar yapın. Kalıpların içine yerleştirin. Üzerine kıyılmış ıspanak yapraklarını, beyaz peyniri, haşlanmış patatesi ve taze soğanı irice doğrayıp hepsini karıştırın. Hamurun ortasına kaşıkla yerleştirin. Diğer bir tarafta yumurta, süt ve unu çırpın. Bu karışımı kalıplara yerleştirdiğiniz ıspanaklı karışımın üzerine dökün. Sonra 200 derecedeki fırında 35 dakika pişirip fırından alın. Ilık halde servis yapın.