



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İSPANAKLI KİŞ

<https://yemek.name>

Kiş Hamuru:

250 gr (2 su bardağı) un

100 gr oda sıcaklığında tereyağı

6 kaşık soğuk su

1 yumurta

Tuz

Kiş Harcı:

1 kg ıspanak

4 adet yumurta

1 su bardağı süt

100 ml sıvı krema

2 yemek kaşığı zeytinyağı

4 adet dövülmüş kakule

100 gram rendelenmiş dil ya da kaşar peyniri

1/4 çay kaşığı muskat rendesi

Tuz

Karabiber

Kiş hamurunun hazırlanması için un, tereyağı, yumurta, su ve tuz yoğrulur. Hazırlanan hamur bir buzdolabı poşetine konular ve buzdolabında 30 dakika dinlendirilir.

Fırın 200 dereceye ayarlanır. Dinlenmiş hamur 1.5 cm kalınlığında açılır. 21 cm'lik tart hamuruna serilir.

Kenarları elle düzeltilip hamurun fazlası merdane ile bastırılıp çıkartılır. Tabanın düzgün olması için hamurun üzerine yağlı kağıt ve kuru nohut koyulur. 200 derecede ısınmış olan fırında, 10-15 dk pişirilir.

Soğan ve suyu süzölmüş ıspanaklar doğranır.

Zeytin yağında hafifçe çevrilir. Süt, krema, tuz ve yumurta bir kaptta çırpılır. ıspanak ve soğan soğuduktan sonra karışıma eklenir. Kakule, karabiber ve muskat ilave edilir.

Kiş tabanı fırından çıkartıldıktan sonra fırının ısı 170 dereceye ayarlanır. Kiş tabanı ılıştırıldıktan sonra harç dökölür. 20-35 dakika pişirilir.

Dağılması için hafifçe soğuması beklenir ve servis edilir.



