



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ISPANAKLI KİŞ

Hamuru için:

1 su bardağı un

2 yemek kaşığı tereyağı

1 tutam tuz

Yarım su bardağı su

İç harcı için:

1 demet ıspanak

1 yemek kaşığı tereyağı

1,5 kutu krema

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı pul biber

1 çay kaşığı karabiber

1 adet yumurta

4 dilim hellim peyniri

Süslemek için:

Kaşar peyniri

Kiş hamuru için unu geniş bir kaba eleyin.

Diğer malzemeleri de içine ekleyip hamuru yoğurun.

Hamuru streç filme sarıp buzdolabında 15-20 dakika kadar dinlendirin.

Bu esnada iç harcı hazırlayın.

İspanakları güzelce yıkayıp doğrayın.

Tavada tereyağını eritip ıspanakları yağda kavurun.

Tuz, karabiber ve pul biberi de ilave edip güzelce karıştırın ve soğuması için kenara alın.

Soğuyan ıspanaklara kremayı ve yumurtayı ekleyin.

Fırını 170 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın.

Kiş hamurunu kalıba yerleştirip fazla kabarmaması için tabanında çatalla delikler açın.

İspanaklı harcı hamurun üzerine boşaltın.

Hellimi de küp küp doğrayıp ıspanakların üzerine yayın.

Kalıbı fırına verip 10 dakika kadar pişirdikten sonra çıkarıp üzerine kaşar rendeleyin.

Yeniden fırına verip 5-10 dakika daha pişirin. Kişiniz hazır.



