



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KİŞ

40 gram tereyađı
20 gram yođurt
160 gram un
5 gram tuz
100 mililitre su
10 gram zeytinyađı
1 demet ıspanak
1 adet havuç
3 gram karabiber
5 gram pul biber
200 gram labne
1 adet yumurta
300 gram hellim peyniri

Geniř bir kapta; tereyağı, yoğurt, un, tuz ve suyu soğuk olmalarına dikkat ederek hamur kıvamına gelene dek yoğurun.

Hazır olan hamuru streç filme sarıp buzdolabında 15 dakika dinlendirin.

Bir tencerede zeytinyağını ısıtın ve ıspanaklarla rendelenmiş havucu soteleyin.

Tuz, karabiber ve pul biber ile tatlandırdıktan sonra soğuması için kenara alın.

Ayrı bir kapta labne ve yumurtayı çırpın, soğuyan ıspanak harcının üzerine ekleyip karıştırın.

İnce amaya zen gösterdiğiniz hamuru standart bir tart kalıbına alın, üzerini atal yardımıyla delin.

Hazır ıspanak harcını hamurun üzerine eşit olarak yayın, kp doğranmiş hellim peynirlerini serpiştirin.

Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar kontrollü pişirin.

Dilimleyerek servis edin.