



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI KİŞ

<https://www.droetker.com.tr>

Hamur:

2 - 2,5 su bardağı un

1 poşet Dr. Oetker Instant Maya

1 tutam toz şeker

0,5 çay kaşığı tuz

50 g tereyağı

1,5 çay bardağı ılık süt

Dolgu:

400 g ıspanak yaprağı

0,5 çay kaşığı tuz

0,5 çay kaşığı karabiber

0,5 çay kaşığı pul biber

0,5 çay kaşığı kekik

1 adet kuru soğan (orta boy)

2 yemek kaşığı sıvı yağ

2 yumurta

1 tutam tuz

1 çay bardağı süt

1 su bardağı rendelenmiş beyaz peynir

1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Üzeri için:

2 - 3 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

Kalıp:

Düz tabanlı tart kalıbı (26 cm)

Unu derin bir kaba eleyin. Üzerine maya poşetini boşaltın ve karıştırın. Toz şeker, tuz, tereyağı ve ılık sütü ilave edip yoğurun. Üzerini kapatıp 40-45 dakika bekletin.

İspanak yapraklarını yıkayıp ince doğrayın. Üzerine yarım çay kaşığı tuzu serpin, eliniz ile hafifçe sıkarak suyunu çıkarın ve başka bir kaba alın. Karabiber, pul biber ve kekiği ilave edin ve karıştırın. Kuru soğanı ince doğrayın, 2 yemek kaşığı sıvı yağ ile birlikte tavaya alın. Orta ateşte hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Ocaktan alıp ıspanakların üzerine ekleyin ve kaşık ile karıştırın. Yumurta, tuz ve sütü bir kaba alın ve el çırpıcısı ile iyice çırpın. Üzerine rendelenmiş beyaz peynir ve kaşar peynirini ekleyip karıştırın. İspanaklara ilave edin ve karıştırın.

Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Alt-üst pişirme: 180 °C

Turbo pişirme: 170 °C

Kalıbı margarin ile yağlayın. Mayalanan hamuru kısa bir süre yoğurup elinizle bastırarak kalıbın tabanına ve kenarlarına yayın. Üzerine hazırladığınız ıspanaklı dolgu malzemesini yayın, 10 dakika bekletin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 30 - 35 dakika

Pişirme süresinin son 10 dakikasında üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin ve pişirmeye devam edin. Fırından çıkarıp 10 dakika bekletin. Kalıptan çıkarın ve servis tabağına alın. Ilık veya soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.



---

© lezzetler.com tarif no:169463 • adi:Ispanaklı Kış • gönderen:Gül • indirme tarihi:08.04.2025 - 05:58