



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KİŞ

1 kg. ıspanak
500 gr. mantar
200 gr. dilimlenmiş kaşar peyniri
500 gr. rendelenmiş havuç
2 çay kaşığı tuz
2 çorba kaşığı kekik
5 yaprak milföy hamuru
2 çorba kaşığı süt
1 yumurta
Sos için:
2 su bardağı süt
4 çorba kaşığı un
2 soğan
4 kahve fincanı margarin

İspanakları yıkayıp az haşlayın. Kevgirle süzüp bekletin. Mantarı ince ince doğrayarak az haşlayın. Haşladığınız ıspanakları doğrayıp mantarla karıştırın. Tuz ve kekik ilave edip bekletin. Sosu hazırlamak için soğanı ince kıyın. Tavada margarini eritip soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Unu ekleyip tekrar kavurduktan sonra sütü ekleyin ve muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. Hazırladığınız sosa ıspanak ve mantar karışımını ekleyip karıştırın. Milföy hamurlarını hafif açın ve tepsisine yayarak tamamını kaplayın. Üzerine hazırladığınız ıspanak karışımının yarısını ilave edin. Üzerine havuç ve kaşar dilimlerini yerleştirin. Kalan ıspanak karışımını da ekledikten sonra 200 dereceye ayarlı fırında 30 dk. pişirin. Bir kaptaki 2 çorba kaşığı sütü ve 1 yumurtayı çırpın. İspanaklı kişinin pişmesine 5 dk. kala fırından alıp üzerlerine süt ve 5 dk. daha pişirip sıcak olarak servis yapın.

[ML® İspanaklı Poğaçaya için tıklayın](#)