



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KİŞ

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
İç Malzeme: 1 Adet orta boy soğan
2 Yemek Kaşığı sıvıyağ
2 Yemek Kaşığı yoğurt
1 Adet yumurta
2 Su Bardağı un
2 Su Bardağı süt
1 Kg. ıspanak
2 Yemek Kaşığı un

Margarini unla mıcıklayarak unufak hale getirin. Yumurta ve yoğurt ilavesiyle yağlanmış 21 cm.'lik kalıbınıza (veya minik kalıplara) yayıp pişirin. Soğanı mantarla kavurup mantar suyunu çekene kadar pişirin, yıkayıp doğradığınız ıspanakları ekleyin. Ispanak suyunu çekene kadar pişirip tuz, karabiber ve peynir ekleyin. Unu sıvıyağ ile kokusu çıkana kadar kavurun. Sütü ekleyip muhallebi gibi pişirerek beşamel sos elde edin. Kiş hamurunun üzerine önce ıspanağı sonra beşamel sosu yayıp sos kızarana kadar pişirin.