



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KİŞ

2 su bardağı un
1 kahve fincanı süt
1 su bardağı margarin (eritilmiş)
1 paket kabartma tozu tuz
Üzeri için:
500 gr. Ispanak (ince kıyılmış)
1 su bardağı kaşar peyniri (rendelenmiş)
1 adet yumurta
1 su bardağı süt
3 yemek kaşığı un
1 küçük paket hazır krema
2 yemek kaşığı yumuşak margarin
Tuz
Karabiber

Kıyılmış ispanakları birlikte çırpığınız yumurta, süt, un ve kremayla karıştırın. Un, süt, margarin, kabartma tozu ve tuzla yumuşak bir hamur yapın, yağlanmış yuvarlak kalıba hamuru yanlardan yükselterek yayın. Çukur kalan bölümü ispanaklı harçla kaplayın. Kaşar rendesini serpin. 175 derece ısıttığınız fırında 25 dk. pişirin.

