



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KİŞ

Hamuru için:

3.5 su bardağı un

150 gram eritilmiş tereyağı

1 paket kabartma tozu

1 yumurta

İçi için:

600 gram ıspanak

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı un

1 su bardağı süt

100 gram rendelenmiş kaşar peyniri

Kaşar peyniri

Hamuru için gereken malzemeleri bir kabın içinde yoğurun. Bu hamuru unlanmış tezgâhta açıp yuvarlak kalıbın içine yerleştirip tepsiye döşeyin. 200 derecedeki fırında 15 dakika pişmeye bırakın. Bu arada içi için bir çorba kaşığı tereyağına un ve sütü ekleyip karıştırın. Kıyılmış ıspanakları ilave edip 5 dakika pişirin ve ocaktan alın. Hamurun içine ıspanakları paylaşırıp, üzerine rendelenmiş peynirleri ekleyip, 5 dakika daha fırına verip çıkartın. Fırından alıp ılık halde servis yapın.
