



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI KİŞ

Hamuru için:

2,5 su bardağı un

1 yumurta

100 gram tereyağı

Kreması için:

2 su bardağı süt

2 yumurta sarısı

3 çorba kaşığı un

1 çorba kaşığı tereyağı

1 kilo ıspanak

1 tatlı kaşığı muskat

İspanakları yıkayıp kurulayın ve ince bir şekilde kıyın. Hamuru için gereken malzemeleri yoğurup tart kalıbına yayıp yerleştirin. Üzerine beşamel hazırlayın. Bunun için un, yağ kavrulur üzerine süt ekleyip çırpın. Ocaktan alıp içine yumurtaları çırparak ekleyin. Daha sonrada kıyılmış ıspanaklar, muskat istenirse rendelenmiş peynir ilave ederek fırında 200 derecede 30 dakika pişirip servis yapın.



Fotoğraf "yeşil döngü" tarafından gönderildi. 04.12.2014