



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KİŞ

Yarım paket tereyağı
2 su bardağı un
1 yumurta
1 çorba kaşığı yoğurt
Tuz
Rende kaşar
İçi için:
1 küçük soğan
300 gr. ıspanak
Sos için:
2 kaşık margarin
2 kaşık un
1 su bardağı ılık süt
1 çay kaşığı tuz

Bir kase nin içine un, yumurta, yoğurt, yağ ve tuzu koyarak yoğurun. Hamuru 15-20 dakika dinlendirin. Soğanı yağda kavurun, doğranmış ıspanakları ekleyerek 5 dakika daha kavurun. Margarini bir tavada eritin ve unu da ekleyerek sarartmadan hafifçe kavurun. Unun üstüne ılık sütü ve tuzu ilave edip karıştırın. Hazırladığınız sosu ıspanaklara ilave edin. Kiş hamurunu tart kalıplarına paylaş tırın ve ortalarını çukurlaştırın. Ispanaklı harcı çukurlara doldurun. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin ve 200 derecelik fırında 15 dakika pişirin.