



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI PRATİK KİŞ

2 orba kaşığı margarin

1 adet yumurta

1 ay bardađı sođuk su

Yarım tatlı kaşığı tuz

1,5-2 su bardađı un

Üzeri için:

1 adet kuru sođan

1 büyük demet ıspanak

3 orba kaşığı sıvıyağ

1 adet yumurta

2 orba kaşığı un

Yarım tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

1 su bardağı rendelenmiş kaşar

Önce un ve margarin kıyarak karıştırılır. Üzerine yumurta, tuz ve su eklenir yoğrulur. (Sođuk su hamurun kıtır olmasını sağlar.) Hamur buzdolabında yarım saat dinlenmeye bırakılır. Sođan ince kıyılır ve yağda pembeleştirilir. Üzerine kıyılmış ıspanak ve tuz eklenir. 10 dakika kavurduktan sonra un eklenir, karıştırılır ve ateşten alınır. Sođuyunca yumurta katılır. Hamur fırın kabı çapında açılır. Kaba yerleştirilir. Üzerine ıspanaklı karışım dökülür ve kaşar serpilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kaşar kızarana kadar pişirilir.
