



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK OTLU VE BROKOLİLİ KİŞ

<https://www.sek.com.tr>

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yarım demet ispanak

4 yaprak pazı

2 sap cibes otu

2 dal taze soğan

100 g brokoli

4 adet hazır milföy hamuru

400 g SEK Quark Sade

50 g SEK Kaşar Peyniri

3 adet yumurta

Tuz

Karabiber

Brokolileri ceviz büyüklüğünde parçalara ayırın. Taze otları temizleyin, yıkayın ve iyice süzün. Daha sonra 1-2 yemek kaşığı zeytinyağında brokoli ile birlikte hafifçe sote edin. Ocaktan alın. Sosu için SEK Quark Sade'yi, yumurtaları, rendelenmiş kaşar peynirini ilave edip karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Sosunuz hazır. Milföy yaprakları oda ısısında yumuşadıktan sonra tezgahın üzerine, kare olacak şekilde yayın. Uçlarını birleştirip merdane ile açarak tart kalıbınızın içine sığacak şekilde hamur hazırlayın. Hazırladığınız hamuru tart kalıbına elinizle bastırarak yerleştirin. Hamurun üzerine çatal yardımı ile aralıklarla delin. Çapı 22-25 cm'lik tart hamurunun içini kaplayacak şekilde yağlı kağıt serin, kağıdın üzerine de iki avuç kadar nohut serpin. Böylece hamur fırında pişerken kabarmayacak ve yarı pişmiş bir kiş hamuru elde edeceksiniz. Tart hamuru nu önceden ısıtılmış 180 °C'ye ayarlı fırında 10 dakika pişirin. Fırından alın ve üzerine sote ettiğiniz sebzeleri yayın, sonra da sosunu dökün. Tekrar sıcak fırına verin. 35-40 dakika pişirin. Fırından alın, ılınca dilimleyip servis edin.

