



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK SEBZELİ KİŞ

250 gr un
150 gr tereyağı
50 gr su
5 gr tuz
3 yumurta sarısı
Sosu için:
250 gr krema
3 yumurta sarısı
Tuz
Karabiber
Pul biber
İç malzemesi:
Toplam 300 gr haşlanmış kabak, ıspanak, havuç ve soğan
40 gr rendelenmiş kaşar

Un ve tereyağını karıştırın. Ayrı bir kapta su, yumurta sarısı ve tuzu çırpıp, unlu karışıma ilave ederek yoğurun. Hamur dinlendikten soma kalıba döşeyin. Derin dondurucuda 15-20 dakika kadar dinlendirin. Soma üzerini folyo ile kaplayıp içine 10 tane kadar nohut koyun (Bu kabarmasını engeller). Kenarı kızarıncaya kadar 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Daha soma folyo ve nohutları çıkarıp içi kızarıncaya kadar tekrar pişirin. Fırından aldıktan soma iç malzemesini yayıp sosunu ilave edin. Üzerine kaşar serpiştirip tekrar üzeri kızarana kadar pişirin. Kırmızı köz biberden kestiğiniz kalp şekilleri ile süsleyin.

