



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KOLAY İSPANAKLI KİŞ

2 adet yufka  
1 su bardağı süt  
2 yumurta  
2 çorba kaşığı tereyağı  
İçi için:  
1 adet taze soğan  
100 gram peynir  
2 kabak  
400 gram ıspanak  
Tuz, karabiber

Yuvarlak bir fırın kabının içine yufkaları kenarlardan sarkacak şekilde koyun. Sarkan kısımlarını kesip içine yerleştirin. Ispanakları, soğanı kıyıp yağda biraz kavurun ve kabın içine koyduğunuz yufkanın üzerine doldurun. Bir kabın içinde süt, yumurta ve tereyağını karıştırıp sebzelerin üzerine dökün. 200 derecedeki fırında 25 dakika pişmeye bırakın. İstenirse kiş hamurunu un, tereyağı ve suyla da yapabilirsiniz.

