



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY İSPANAKLI KİŞ

HAMUR MALZEMELERİ

100 gr soğuk margarin

2 su bardağı un

1 yumurta

2 yemek kaşığı yoğurt (Kıtır bir hamur elde etmek isterseniz yoğurt yerine buzlu su)

Tuz

ÜSTÜ İÇİN

1 orta boy soğan

Mantar (arzuya göre bir su bardağı)

1 kg ıspanak (sadece yaprakları)

Tuz

Karabiber

1 su bardağı kaşar peyniri

2 yemek kaşığı sıvı yağ

2 yemek kaşığı silme un

2 su bardağı süt

1 yumurta

1 su bardağı bebek domates

Margarini unla karıştırarak unufak haline getiriniz. Yumurtayı, yoğurdu ve tuzu ekleyin bir hamur yapın, ufak bir tepsiye yayın (21 cm çapında). Diğer tarafta bir tavada, 2 kaşık yağla soğanı soteleyin, ıspanakları kaynar suya batırıp çıkarın sıkın. Tencereye ilave ederek birkaç kez çevirin. Unu, kaşar peynirini ilave edin karıştırın, daha sonra ateşten alın. Tuz, karabiber, yumurtayı, sütü koyun karıştırın, tepsideki hamurun üzerine dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35 dakika pişirin. Sıcakken üzerine bebek domatesleri ortadan ikiye keserek üzerine yerleştirin servis yapın.