



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI İSPANAKLI KİŞ

100 gr margarin
2 su bardağı un
1 adet yumurta
2 yemek kaşığı yoğurt
İç Malzeme:
1 orta boy soğan
1 kase mantar
1 kg. ıspanak
1 ay kaşığı tuz, karabiber
1 kase beyaz peynir
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı sana klasik
2 su bardağı süt

Margarin yağınunla mıcıklayarak unufak hale getirin. Yumurta ve yoğurt ilavesiyle yağlanmış minik kalıplara yayıp pişirin.

Soğanı mantarla kavurup mantar suyunu çekene kadar pişirin, yıkayıp doğradığınız ıspanakları ekleyin. Ispanak suyunu çekene kadar pişirip tuz, karabiber ve peynir ekleyin. Unu margarin ile kokusu çıkana kadar kavurun. Sütü ekleyip muhallebi gibi pişirerek beşamel sos elde edin. Kiş hamurunun üzerine önce ıspanağı sonra beşamel sosu yayıp sos kızarana kadar pişirin.