



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ KIŞ LOREN

Kiş hamuru için:

125 gr bitkisel margarin (oda sıcaklığında yumuşamış olmalı)

3 yemek kaşığı yoğurt

1 çay kaşığı kabartma tozu

1 çay kaşığı tuz

2,5 su bardağı un

Üzeri için;

3 adet orta boy dolmalık yeşil kabak

1 adet orta boy kuru soğan

1 demet dereotu

1 çay kaşığı tuz, karabiber

Krema için:

1 su bardağı rendelenmiş beyaz peynir

2 adet yumurta

2 adet yumurtanın akı

6 çay kaşığı kuru nane, kuru kekik

Önce yıkanmış kabakları kabuğuyla birlikte rendeleyip tuzunu atıp karıştırın. Bir tel süzgecin içine koyarak suyunun süzölmesi için en az 30 dakika bekletin. Daha sonra üzerine rendelenmiş soğanı ekleyip bir kaba aktarın. Hamuru hazırlamak için; tuz ve kabartma tozunu hamur yoğurma kabına alıp karıştırın. Yoğurt ve yumuşamış margarini ilave edin. Unu azar azar ekleyip yoğurun. Hamuru tezgaha alıp tekrar Kulak memesi yumuşaklığında ve ele yapışmayan bir hamur hazırlayın. Hamuru buzdolabı poşetine koyup buzdolabında 20 dakika kadar bekletin.

Buzdolabında beklettiğiniz hamuru tezgahın üzerine alıp merdane ile incelterek açın. Hamuru hafifçe yağlanmış 25-30 santim çapında yuvarlak veya büyük bir dikdörtgen kalıba (borcam kullanabilirsiniz) dibini ve kenarlarını kaplayacak şekilde elinizle bastırarak yayın. Hamurun dibini çatalla yer yer delin. İsterseniz kelepçeli kek kalıbı da kullanabilirsiniz.

Yumurtaları bir kaptaki mikserle çırpın. Kuru nane, kekik, rendelenmiş peynir ve incecik kıyılmış dereotunu ekleyip birkaç dakika daha çırpın. Kabak ve soğanı ekleyip karıştırın. Bir taraftan karıştırırken bir taraftan da yumurta aklarını ilave edip tekrar karıştırmaya devam edin. Bu karışımı kalıptaki hamurun üzerine dökün. 180 dereceye ayarlı ve önceden ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirin. 20 dakika ılımaya bırakın. Dilimleyerek servis yapın.