



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KİŞ

Hamuru için:

1 yumurta

2,5 su bardağı un

5 çorba kaşığı tereyağı

1 paket kabartma tozu

2 çorba kaşığı kadar su

Tuz

İçi için:

1 adet kabak

2 adet sivri biber

1 adet kırmızı dolmalık biber

1 adet soğan

10 adet mantar

3 çorba kaşığı zeytinyağı

Sos için:

2 adet yumurta

1,5 su bardağı süt

100 gram kaşar peyniri

Yarım demet maydanoz

Önce içini hazırlayın. Sonra hamuru hazırlayıp ince tart kalıbına alın. Kavru lan sebzeleri kalıptaki hamurun içine yerleştirin. Bir kabin içinde yumurta ile sütü çırpın ve sebzelerin üzerine dökün. Rende peyniri üzerine serpin ve 200 derecedeki fırına verip 35 dakika kadar pişmeye bırakın.

