



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KİŞ

2,5 su bardağı (250 gr.) Un
Yarım paket (125 gr.) Margarin
1 adet Yumurta Sarısı
1 çay kaşığı (5 gr.) Tuz
2 çorba kaşığı (30 gr.) Un (Açmak için)
1 çorba kaşığı (15 gr.) Sıvı Yağ
3 adet (130 gr.) Sosis
500 gr. Ispanak
1 kase (100 gr.) Kaşar (Rendelenmiş)
3 adet Yumurta
2 su bardağı (400 gr.) Süt
Tuz
Biber
Muskat

Ispanakları yıkayın, köklerini kesip temizleyin. Ispanakları kaynamış su içerisine atın, 1 dakika kaynatın. Soğuyan ıspanakları süzün, elinizle sularını sıkın, irice kıyın. Sıvı harç için yumurtalar, tuz, biber ve muskatı bir kap içinde karıştırın.

Karıştırırken içine süt ilave edin. Sıvı harç iyice karıştırılır. Sıvı harcı daha sonra tel süzgeçten geçirin. Kaşarı rendeleyerek hazırlayın.

Tuz, su, yumurta sarısı ve margarini karıştırın. İçine un ekleyip çabuk şekilde az yoğurun. Hamuru 10-15 dakika dinlendirin. 3-4 mm kalınlıkta açın.

Hazırlanan hamuru turta kabına serin, tabana yayın, fazla hamurları alın. Çatal ile hamur üzerine delikler açın.

Hamur üzerine tuzlanıp biberlenmiş ıspanağı koyun.

Ispanak üzerine 5 mm kalınlıkta kesilmiş sosisi koyun. Sıvı harcı eşit miktarda üstüne dökün.

Kaşarları üstüne eşit miktarda serin. Tepsiyi fırın içine koyarak fırını çalıştırın.

