



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ KİŞ

4 adet kabak (kabuklarıyla rendelenmiş, suyu sıkılmış)  
10 adet yumurta  
2 yemek kaşığı un  
1 çay kaşığı tuz  
200 ml. krema  
200 gram kaşar peyniri (rendelenmiş)  
150 gram brokoli (haşlanmış)  
100 gram karnabahar (haşlanmış)  
2 adet havuç (rendelenmiş)  
6 dal taze soğan  
1 çay kaşığı karabiber

Bir kasede kabak, yumurta, un ve tuzu karıştırın.

Kelepçeli bir kalıbın altına yağlı kağıt serin.

Kevgir yardımıyla yumurtalı karışımdan kabakları süzdürerek kalıba koyun ve bir spatula ile üzerini düzeltin.

Kasede kalan yumurtalı karışımı bir sonraki aşamada kullanacağımız için atmayın.

190 derece fırında 15 dakika pişirin ve ocaktan çıkarın.

Yumurtalı karışıma krema, kaşar ve karabiber ekleyip karıştırın.

Fırından çıkardığınız kabaklı tabanın üzerine brokoli, karnabahar, havuç, kaşar, sıvı harç ve taze soğanı serpiştirin.

190 derecede 25 dakika pişirin ve sıcak servis edin.

