



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KİŞ

<https://www.droetker.com.tr>

Hamur:

2 - 2,5 su bardağı un

1 poşet Dr. Oetker Instant Maya

1 çay bardağı ılık süt

100 g eritilmiş tereyağı

1 çay kaşığı tuz

Dolgu:

2 adet patlıcan

2 adet kabak

2 adet havuç

150 g kaşar peyniri

3 yemek kaşığı sıvı yağ

1 çay bardağı krema

1 çay kaşığı karabiber

0,5 çay kaşığı tuz

Kalıp:

Pişirme kalıbı (Ø 24 cm)

Unu eleyin ve maya ile karıştırın. Süt, tereyağı ve tuzu ekleyip iyice yoğurun. Üzerini kapatıp 30 dakika bekletin. Patlıcanları alacalı soyun. Kabakların ve havuçların kabuklarını soyun. Bütün sebzeleri uzunlamasına 0,5 cm kalınlığında dilimler şeklinde kesin. Kaşar peynirini de uzunlamasına 0,5 cm kalınlığında dilimleyin. Tavaya 1 yemek kaşığı sıvı yağ koyup orta ateşte ısıtın. İçine patlıcanları sıralayıp 2-3 dakika arkalı önlü hafifçe pişirin. Kabak ve havuçları da aynı şekilde pişirin ve soğumaya bırakın.

Kalıbı margarin ile yağlayın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Alt-üst pişirme: 180 °C

Turbo pişirme: 170 °C

Mayalanmış hamuru kısa bir süre yoğurun. Yarısını elinizle bastırarak kalıbın tabanına yayın. Kalan hamuru kalıbın kenarlarında 3 cm yüksekliğinde çember oluşturacak şekilde bastırarak yayın.

Kremayı bir kaseye alın, üzerine karabiber ve tuzu ilave edin ve karıştırın. Karışımı kalıptaki hamurun üzerine döküp yayın. Pişirdiğiniz sebze dilimlerini kaşar peynirleri ile birlikte dıştan içe doğru dik olarak daire olacak şekilde sıralayın. Fırının orta rafında pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 25 - 30 dakika

Fırından çıkarıp ılık veya soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:169488 • adı:Sebzeli Kış • gönderen:Gül • indirme tarihi:21.04.2025 - 16:06