



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KİŞ

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

Hamur için:

2 su bardağı un

125 gram tereyağı (soğuk ve küp doğranmış)

1 adet yumurta

2 yemek kaşığı soğuk su

Yarım çay kaşığı tuz

İç harcı için:

1 adet kabak (küçük küpler halinde doğranmış)

1 adet havuç (rendelenmiş)

1 adet kırmızı biber (küçük küpler halinde doğranmış)

1 su bardağı mantar (dilimlenmiş)

1 çay bardağı haşlanmış bezelye

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Kremalı dolgu için:

2 adet yumurta

1 su bardağı krema

1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Tuz, karabiber ve muskat rendesi

Unu geniş bir kaba alın ve üzerine küp doğranmış soğuk tereyağını ekleyin. Parmak uçlarınızla karıştırarak tereyağını una yedirin.

Karışıma tuz, yumurta ve soğuk suyu ekleyip hamuru yoğurun.

Ele yapışmayan, pürüzsüz bir hamur elde ettiğinizde streç filme sararak buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

Zeytinyağını bir tavada ısıtın ve sırasıyla havuç, kabak, kırmızı biber ve mantarları ekleyip soteleyin.

Sebzeler hafif yumuşayana kadar pişirin.

Son olarak bezelyeyi ekleyip birkaç dakika daha karıştırın.

Sebzeleri ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Dinlenmiş hamuru unlanmış bir zeminde merdane yardımıyla açın.

Yağlanmış bir tart kalıbına yerleştirin ve kenarlarını düzgünce bastırarak kalıba uyumlu hale getirin.

Hamurun tabanına çatalla delikler açın, üzerine pişirme kağıdı koyup ağırlık yapması için kuru bakliyat yerleştirin.

Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika kör pişirme yapın. Bir kasede yumurtaları çırpın.

Üzerine krema, rendelenmiş kaşar peyniri, tuz, karabiber ve muskat rendesi ekleyip iyice karıştırın.

Fırından çıkardığınız hamurun üzerine sotelenmiş sebzeleri eşit şekilde yayın.

Hazırladığınız kremalı karışımı sebzelerin üzerine dökün.

Kişi tekrar 180 derece fırına koyun ve üzeri altın sarısı renk alana kadar, yaklaşık 25-30 dakika pişirin.



© lezzetler.com tarif no:181005 • adı:Sebzeli Kış • gönderen:dolu • indirme tarihi:29.03.2025 - 02:37