



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KİŞ

Malzeme:

2 orba kaşığı yoğurt
125 gram Teremyaę
1 paket Bizim Mutfak Kabartma Tozu
12 orba kaşığı Bizim Mutfak Un
1 ay kaşığı Tuz
İç Malzeme için :
1 ay bardaęı bezelye
1 adet havuç
1 adet patates
1 adet yumurta
1 ay bardaęı krema
1 ay bardaęı beyaz peynir
50 gram kaşar peyniri
1 ay kaşığı Karabiber
1 ay kaşığı Pulbiber
Yarım ay kaşığı Tuz

Hazırlanışı: Teremyaę'ı tavada eritin. Derin bir kabın içine yağı alın. Yaę soğuduktan sonra yoğurt ve kabartma tozunu ilave edin. Un ve tuzu da ekledikten sonra pütürsüz bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamurun üzerini örtüp yarım dakika buzdolabında bekletin. Havuç ve patatesi soyup küp şeklinde doğrayın. Bezelye, havuç ve patatesi yumuşayınca kadar haşlayın. Derin bir kabın içine yumurtayı kırıp çırpın. Haşlanan sebzeleri yumurtanın olduğu kaba alıp, karıştırın. Krema ile rendelenmiş peynirleri de ilave edin. Tuz ve baharatla tatlandırın. Buzdolabından aldığınız hamuru tart kalıbına yerleştirin. Üzerine i malzemeyi yayın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 40 dakika pişirin. Dilimleyerek servis yapın.