



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ KİŞ

4 orba kaşığı tereyağı  
2 su bardağı un  
2 orba kaşığı soğuk su  
1 ay kaşığı tuz  
İçi için:  
1 kg. ıspanak  
1 demet taze soğan  
2 orba kaşığı tereyağı  
2 adet havuç  
100 gr. beyaz peynir  
2 orba kaşığı un  
2 su bardağı süt  
50 gr. kaşar peyniri

Doğranmış taze soğanı ve rendelenmiş havucu yağın yarısıyla soteleyin. Doğranmış ıspanakları katıp suyunu çekene kadar kavurun. Unu kalan yağla kavurun ve sütü ekleyerek pişirin. Hamur için verilen malzemeleri yoğurun. Unlanmış tepsiye kenarlarını kaldırarak yerleştirin. Sosu sebzelerle ve peynirlerle karıştırıp hamurun üzerine yayarak fırında pişirin.

