



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEBZELİ KİŞ

Hamuru için:

1,5 su bardağı un

85 gram oda sıcaklığında tereyağı

50 gram oda sıcaklığında margarin

Yarım tatlı kaşığı tuz

3-4 çorba kaşığı soğuk su

İçi için:

3 adet orta boy soğan

2 adet orta boy havuç

Yarım çay bardağı zeytinyağı

2 adet orta boy kabak

200 gram ıspanak yaprağı

200 gram semizotu

Tuz

Karabiber

Pulbiber

Üzeri için:

1 kutu (200 ml) krema

1,5 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Un, tereyağı, margarin, tuz ve suyu derin bir kaba alıp, yoğurun. Hamuru 28 cm çapında tart kalıbına kenarlarını da kaplayacak şekilde elinizle bastırarak yerleştirin. Kabarmaması için üzerine nohut koyun ve önceden ısıtılmış 175 derece fırında üzeri pembeleşene kadar pişirin. Üzerindeki nohudu alın ve 5 dakika daha pişirip, fırından çıkarın.

İçi için piyazlık doğranmış soğan ve rendelenmiş havucu zeytinyağında soteleyin. Kabağı rendeleyip, sıkın ve fazla suyunu aldıktan sonra havuca ekleyin. Kiyılmış ıspanak yaprağı, semizotu, tuz, karabiber ve pulbiber katıp, 1-2 dakika daha sotelemeye devam edin. İllindikten sonra pişen tart hamurunun üzerine yayın. Önce kremayı yayın, sonra kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında peynir eriyene kadar pişirin. Dilimleyin ve sıcak olarak servis yapın.

Not: Kişi peynirli veya mantarlı da hazırlayabilirsiniz.



