



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KİŞ

2 su bardağı un
120 gram tereyağı
4 çorba kaşığı su
İçerisinde:
2 çorba kaşığı tereyağı
1 kabak
1 kırmızıbiber
1 sarı biber
100 gram mantar
Tuz, karabiber
2 çorba kaşığı süzme yoğurt
2 diş sarımsak
3 dal kıyılmış dereotu

Öncelikle hamuru için gereken malzemeyi yumuşak ele yapışmayan bir kıvam alıncaya kadar yoğurun. Daha sonra küçük kalıpların içine paylaşın. 190 derecedeki fırında 15 dakika pişmeye bırakın. Bu arada doğranmış sebzeleri tereyağında soteleyin. Kiş hamuru pişince fırından alıp içine sebzeleri paylaşın. Üzerine sarımsaklı, dereotlu süzme yoğurttan koyup ikram edin.