



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU SEBZELİ KİŞ

Cemile Demir

Kiş hamuru için:

1,5 su bardağı un

½ paket margarin ya da tereyağı

½ çay bardağı soğuk su

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı şeker

İçi için:

1 parça derisiz tavuk eti

1 orta boy kabak

2 orta boy patates

1 adet havuç

Dereotu

Tuz

Sosu için:

2 yemek kaşığı un

½ su bardağı süt

½ su bardağı tavuk suyu

1 yemek kaşığı tereyağı

1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Unun dışındaki malzemeleri karıştırıp sonra unu ekleyelim. Hamuru yoğurup bir bez örtüp dinlenmeye bırakalım. Tavuğu haşlayalım suyunu atmayalım. Küçük küpler halinde doğradığımız kabak, patates ve havuçlarımızı da haşlayalım. Tavuğumuz haşlanınca onu da kuşbaşı doğrayalım. Hamurumuzu merdane yardımıyla açıp su bardağının ağzıyla ile yuvarlaklar keselim. Yağladığımız muffin kalıplarına hamurlarımızı yerleştirelim. Çatalla hamurun tabanına delikler açıp buzdolabına koyalım. Sosu için tereyağ ile unu kavuralım. Yarım su bardağı haşladığımız tavuğun suyundan yarım bardağı süt ekleyelim çırpıcıyla çırpalım. Tavuk ve sebzelerimize dereotu ve tuz ekleyip bu sosla karıştıralım. Buzdolabından çıkardığımız hamurlarımızı su koyduğumuz tepsiye dizip 190 derece fırında 10 dakika pişirelim. Sonra içlerine harcımızı dolduralım ve kaşar peynirleri serpelim. Tekrar fırına sürelim.15-20 dakika pişirelim.

