



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ VE TAVUKLU KİŞ

Hamur için:

2 su bardağı un

1 yumurta

1 çay kaşığı tuz

100 gr margarin

Üst malzemesi:

1 parça tavuk but

1 parça tavuk göğsü

1 kuru soğan

2 havuç

1 su bardağı haşlanmış bezelye

Yarım su bardağı mısır tanesi

Beşamel sos için:

25 gr tereyağı

1 çay kaşığı tuz

1 çorba kaşığı un

1 su bardağı süt

2 çorba kaşığı lor peyniri

Hamur için unu bir kaba alın. Yumurta, yumuşatılmış margarin ve tuz ilave edip yoğurun. Üzerini örtüp 20 dakika dinlendirin. Tavuk etlerini küçük küçük doğrayıp bir tavada soteleyin. Havuçları küçük küçük doğrayıp soğanı kıyın. Aynı tavada havucu da sote edin. Hazırladığınız hamuru 20 cm çapında bir kalıba yerleştirin. Üzerini çatalla yer yer delip 170 derece fırında 10 dakika kadar pişirip çıkarın. Beşameli hazırlamak için tereyağını bir tavada eritip unu ekleyin ve kavurun. Süt ekleyip koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp peyniri ilave edin. Et ve tüm sebzeleri ilave edip tuz ekleyin. Hepsini karıştırıp pişirdiğiniz hamurun üzerine boşaltıp yayın. 170 derecede 20 dakika daha pişirin. Dilimleyip sıcak olarak servis yapın.

