



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU MANTARLI KİŞ

Hazır tartoletler

İçi için:

1 paket mantar

Yarım demet maydanoz

1 yemek kaşığı soya sosu

Zeytinyağı

Beşamel için:

1 yemek kaşığı tereyağı

1 yemek kaşığı un

1 su bardağı süt

Yarım su bardağı krema

Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Hazır kiş bulamazsak, minik kalıplara kiş hamuru yapıp pişiriyoruz. İçi için, mantarları soyup doğrayıp yüksek ateşte soteliyoruz. İçine incecik kıyılmış maydanoz ve soya sosu ilave ediyoruz. Diğer yandan tereyağında un kavuruyoruz. Yavaş yavaş süt ilave ediyoruz. En son krema, mantarlar ve kaşar peyniri ile karıştırıyoruz. Mini tartoletlerin ya da hazırladığımız kişlerin içini dolduruyoruz. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında pişiriyoruz.

