



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AFYON ÖVMESİ (AFYONKARAHİSAR)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 adet ekmek hamuru (Afyon ekmeği için hazırlanmış)
3 su bardađı un
1 çay bardağı haşhaş
1 çay kaşığı karbonat
Yarım paket margarin-sıvı yağ karışımı

Afyon ekmeği tarifinde anlatıldığı gibi hazırlana hamur, karbonatla karıştırılmış un ilavesiyle tekrar yoğrulur. Yaklaşık bir parmak kalınlığında olacak şekilde yassıtılır. Üzerine yağla karıştırılmış haşhaş sürülür. Hamur enine ve boyuna 5-6 parçaya bölünüp, parçalar üst üste dizilir ve elle ovuşturularak toparlanır. Avuç içleriyle bastırılarak yassıtılıp üzerine yağ-haşhaş karışımından sürülür. Hafifçe unlanmış bir tepsiye alınıp, çatal ya da bıçak ucu ile hamurun üzerine bastırılır. 220-240 derecedeki fırında 40 dk. pişirilir.

Not: Övme kahvaltılık ya da ikram amacıyla hazırlanan bir hamur işidir. Haşhaşlı yapıldığı gibi, haşhaş eklemenden de yapılabilir. - Afyonkarahisarda halk aylık olarak ekmek ihtiyaçları için Afyon Ekmeđini (Ev Ekmeđi) Mahalle fırınlarında pişirirler ve aynı fırında ekmek hamurundan artan hamurlarıyla Haşhaşlı Pide, Övme ve Ak Pide gibi değişik ve lezzetli yiyecekler yaparlar.

