



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ EKMEK (KASTAMONU)

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

1 Kg. orta yağlı, iki kere çekilmiş dana kıyması
2 Kg. un
2 büyük baş soğan
Yarım demet maydanoz
1 yumurta
Karabiber
Kimyon
Tuz
1 çay bardağı sıvı yağ

Önce ekmeğin pişirileceği sac hazırlanır. Sacın üstü silinip altıda külle kaplanarak pişecek ekmeğin yanmaması sağlanır. Etin hazırlanmasında, kıyılmış soğan, 1 yumurta, maydanoz ve baharatlar ve birazda su ilave edilerek macun kıvamında ekmeğin hamuruna sürülebilecek hale getirilir. Ekmeklik un, hamur teknesinde mayasız su ve tuz ile yoğrulur ve hamur haline getirilir. Hamur yaklaşık 30 cm. çapında yuvarlak bir biçimde ve 2-3 mm. kalınlığında açılır. Açılan bu hamurun yarısının içine daha önceden hazırlanan kıyma eklenir ve diğer yarısı ile bunun üzeri kapatılır. Hazırlanan bu ekmeğin sac üzerinde her iki tarafı da kızarıncaya kadar pişirilir ve servise sunulur. Arzu edilirse ekmeğin yanında, üryani hoşafı, pestil ezmesi, erik ekşisi, ayran gibi içeceklerde alınabilir. Etlı ekmeğin, patatesli, mantarlı, kesikli, yoğurtlu, cevizli, ıspanaklı gibi çeşitleri de yaygın olarak yapılır.

