



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAŞHAŞLI VE CEVİZLİ PARMAK (TOKAT)

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

1 kg un  
Aldığı kadar su  
1 çorba kaşığı tuz  
250 gr iç ceviz  
100 gr haşhaş  
100 gr tereyağı  
1 yemek kaşığı maya

Un, su, tuz ve maya konularak hamur kendini toplayana kadar yumuşak bir hamur yoğrulur. Yoğurma işi bittikten sonra hamurun üstü hafif nemli bir bezle kapatılarak kıvamına gelene kadar dinlenmeye alınır. Hamur dinlendikten sonra 3 parçaya ayrılarak her bir parça büyükçe açılır. İçerisine sıvıyağ, ceviz ve haşhaş konularak rulo şeklinde sarılır. Burgu biçiminde dolanan hamur yan yana üç burgu olacak şekilde parmak görüntüsü haline getirilir. Üzerine yağ sürülür. Kara fırınlarda ya da ev fırınlarında 25-30 dakika arasında pişirilerek fırından çıkartılır. Yenmeye hazır hale gelir.

