



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ EKMEK (İNEBOLU KASTAMONU)

Un  
Kıyma  
2 soğan  
Karabiber  
Kırmızı biber  
Sıvıyağ  
Su  
Tuz

Un, su ve tuzla kulak memesi kıvamından biraz sert bir hamur yoğurup 20 dk. kadar dinlenmeye bırakın. Kıyma, rendelenmiş soğan ve baharatları beraberce karıy bir iç malzeme hazırlayın. Hamurdan yaklaşık 15 cm. çapında daireler açıp yarısına iç malzemeden bolca sürerek yarım ay şeklinde ağızını yapıştırarak kapatın. Bunları kızgın tavada yağsız olarak pişirin ve sonra sıvıyağ ile tavada yağlayın.