



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAKAR AKITMASI (HASKÖY BULGARİSTAN)

AB Bulgaristan - Türkiye Sınır Ötesi İşbirliği Programı
Meriç Sanal Mutfak

200-400 gr un
200-400 ml su
60 gr tereyağı
5-10 gr maya
1 yumurta sarısı
1 tutam tuz

Maya biraz ılık suda eritilir, yanına un, suyun geri kalanı ve tuz ilave edilir.

Akıtma hamurundan biraz daha koyu kıvamlı hamur hazırlanır ve hacmini iki-üç katı arttırana kadar kabarmaya bırakılır.

Hamurdan saç üzerinde akıtmalar pişirilir, her akıtmadan önce saç sıvıyağ veya tereyağı ile, daha sonra da biraz su ile çırpılmış yumurta sarısı ile yağlanır, üzerine hamur kepçe ile dökülür.

Bir tarafı pişip hamurda kabarcıklar oluştuğundan sonra akıtmanın diğer tarafı çevrilir ve pişirilir.

Hazır akıtmalar tereyağı ile yağlanır, yanında yoğurt ve balla sıcak servis edilir.