



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÜKME (BURDUR)

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

Bir kg. un, yeterince ılık su ve tuzla güzelce yoğrulur. Kulak memesinden biraz daha katı bir hamur elde edilir. Üzerine nemli bir bez örtülür. Yarım saat kadar dinlendirilir. Dinlenen hamurdan yuvarlak bezeler yapılır. Bu bezelerden, un serpilerek oklavayla daire şeklinde, yufkalar açılır. Açılmış yufkanın yarısına hazırlanmış iç konulur. Diğer yarısı üzerine kapatılır ve kenarları yapıştırılır. Saç üzerinde pişirilir ve saçtan alınmadan önce üzerine tereyağı veya sıvı yağ sürülür. Sıcak olarak yenilir. Bu tür börekler ikiye katlanıp, kıvrılarak yenildiği için **Bükme**; içindeki sebzelerin genel adından dolayı da **ot böreği** olarak adlandırılır. Börek içi olarak çökelek ile mevsim sebzesi (ıspanak, pırasa, labada, sirken, pancar, şalgam, çilballık vb.) karıştırılır. Bu sebzelerin bazıları çiğden bazıları da pişirilerek konulur. İnce doğranmış soğan, yeterince tuz ve baharatla harmanlanır. Çilballık otunun içine peynir rendelenir, kıkırdak konulur. Yufkanın içine konularak sacda pişirilir. Ispanaklı-pırasalı böreğin harcı şöyle hazırlanır: Ispanaklar güzelce yıkanır. Tuzla ovulur. Üzerine kaynar su dökülür. Suyu iyice süzdürüldükten sonra incecik kıyılır. Pırasalar da güzelce yıkandıktan sonra incecik doğranır. İstenilirse ıspanak ve pırasalar karıştırılabilir ya da ayrı ayrı yapılabilir. Kabak böreği için, kabukları soyulmuş kabaklar rendelenir. İçine soğan rendelenir. Tuz, karabiber, maydanozla karıştırılır ve börek içi olarak kullanılır. Köylerimizde, özellikle her yufka ekmeğinin arkasından bu börekler pişirilir. Turistik yörelerde bu böreklerin ortak adı **Gözleme** olarak bilinir.

