



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÜKME (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

Kibrit kutusu büyüklüğünde yaş maya

Tuz

1 kg un

Otlı içi:

1 kg kuş ekmeği (bazı yörelerdeki adı kadın parmağı, madımak) yada ıspanak

Kırmızı biber

Tuz

Karabiber

Kıymalı iç:

½ Kıyma

1 baş soğan

Baharat

Peynirli iç:

Peynir

Maydanoz

Baharat

Otlı Ekmek içinin hazırlanması:

Kuş ekmeği (otlu veya ıspanak/madımak/pancar yaprağı olabilir) ayıklanarak, yıkanır.

Tencereye yağı konur ve doğranır. Doğranan soğan yağda sararınca kadar kavrulur.

Doğranan ot içine ilave edilir ve birlikte pişene kadar kavrulur.

Baharatları ilave edilerek soğuması beklenir.

Etlı Ekmek içinin hazırlanması:

Çiğ kıymanın içine ince doğranmış veya rendelenmiş domates, ince kıyılmış biber, tuz ve baharat konulur ve birlikte iyice yoğrulur.

Hazır kavurulmuş kışık kıymanın içine soğan, ve maydanoz doğranarak ilave edilir.

Daha sonra baharatlar ilave edilir ve iç olarak kullanılabilir.

Ilık suyun içerisine yaG maya konur ve tuz ilave edilerek hamur mayalanır.

Bir veya iki saat dinlendirilen hamur daha sonra pazılanarak yer mayası alınır.

Daha sonra ekmeğin içleri ayrı ayrı hazırlanır.

Yer mayasını alan hamurlar küçük küçük alınır. İçerisine istenilen malzemeler konur.

Ateşte pişirilir ve sıcak iken üzerine tereyağı sürülür.

Daha sonra isteğe göre çay veya ayran ile servis yapılır.

