



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CİZLEME (ZONGULDAK)

Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

5+1/2 su bardağı un
1 yemek ka ı ı tuz
1 yemek ka ı ı kuru maya
1 tatlı ka ı ı  eker
3 su bardağı ılık su
Margarin

Un geniş bir kaptan elenir, tuz ,maya ve  eker ilave edilir.5 dakika yo urulup, ılık ortamda 1 saat mayalandırılır. Sacı ısıtıp, hamurdan yarım ar kepçe olarak sacın orta kısmına dökülür, kalınlığı yarım cm. olacak şekilde kepçenin arkası ile yayılır ve hamur tek taraftan pişirilir. Pi en cizlemelerin üzerine ya  sürülür.

