



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KASTAMONU ETLİ EKMEĞİ (ET EKMEĞİ)

Muharrem AVCI - İlker ŞAHİN

4 Su Bardağı Un
1 Çay Kaşığı Yaş Maya
Tuz
300 Gr. Kuzu Eti
2 Soğan
1 Tutam Maydanoz
Karabiber
Tereyağı

Üzerine tuz dökülen un, karıştırma kabına alınıp ortası açılır. Yaş maya bu hamurun üstüne eklenip biraz su ilave edilir. Mayanın eller kullanılarak çözülmesi gerekmektedir. Ardından unla birlikte karıştırarak kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğrulur. Sonra hamur, mayalanmak üzere dinlendirilir. İç harcı için, kuzu eti satırdan geçirilip inceltir. Soğan ve maydanozu ince bir şekilde doğrayıp tuz ve karabiberle beraber ete katılır. Mayalanan hamurdan limon büyüklüğünde parçalar kopartıp merdane ile servis tabağı büyüklüğünde açılır. Etlı harcımızdan hamurun yarısına konulur ve boş olan kısmı diğerinin üzerine doğru yarım ay olacak şekilde kapatılır. Sacda alınan yufkanın her iki tarafı da eşit oranda pişirilir. İç harç çiğ olduğu için iyi pişirme işleminin özenli yapılması gerekmektedir. Pişen etli ekmekleri servis tabağına alınıp üzerine tereyağı sürülür.

Not: Etlı ekmek denince akla Konya ilinin geldiği her ne kadar açık bir gerçek olsa da, Kastamonu yöresinin kendine has bir metotla hazırlanıp sunulan ve oldukça popüler olan etli ekmeği halk arasında oldukça yaygındır. Dadaylılar tarafından yapıldığı bilinen etli ekmek oldukça lezzetlidir. Kastamonu etli ekmeği, Konya'nınki ile karşılaştırıldığında, yapılış ve kullanılan malzemeler bakımından farklılık gösterdiği göze çarpar. Konya etli ekmeği taş fırınlarda yapılırken, Kastamonu etli ekmeği sac üzerinde itinalı bir pişirme metodu ile hazırlanmaktadır. Kastamonu halkı etli ekmek tabiri yerine, Kastamonu Et Ekmeği denmesinin daha uygun olduğunu ifade etmektedir.

Daday'ın bir köyünde kıt kanaat geçinen yoksul bir yaşlı karı koca yaşamaktadır. Köye, uzak diyarlardan bir tanı misafiri gelir. Yaşlı çift aç susuz düşen yolcu evine davet eder. Ancak çift çok fakirdir, tek varlıkları sahip oldukları koyundur. Misafire ikram edecek yiyecekleri olmadığından, amca tek koyunlarını kurban edip, etini hanımına verir. Yaşlı teyze eti ince ince doğrayıp açtığı yufkanın içine doldurup sacda kızartır ve misafire sunar.



© lezzetler.com tarif no:112026 • adi:Kastamonu Etl  Ekmeği (Et Ekmeği) • gönderen:G ksen • indirme tarihi:04.04.2025 - 08:25