



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ EKMEK (KASTAMONU)

Milli Eğitim Bakanlığı

500 gr Un
1 tatlı kaşığı tuz
Aldığı kadar su
İçi için:
500 gram kıyma
1 adet orta boy kuru soğan
½ çay kaşığı karabiber
½ tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
1 çay bardağı sıvı yağ

Un, tuz ve suyla kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yapılır.

Hamur, 10 zivala (beze) yapılarak nemli bez altında 20 dakika dinlendirilir.

Kıyma; çok ince kıyılmış soğan, tuz, karabiber ile yoğrulur, biraz su konularak gevşetilir.

Zivalalar un serpilerek bıçak sırtı kalınlığında açılır, üstü çok az sıvı yağ ile yağlanır.

Açılan hamurun yarısına kıymalı iç yayılır, diğer yarısı üstüne kapatılarak kenarları parmakla bastırılarak yapıştırılır.

Kızdırılmış saç üstünde hafif pembe renkte önce bir yüzü, daha sonra kürekle çevrilerek diğer yüzü pişirilir.

Pişen etli ekmeklerin sadece bir tarafı yağlanır, yağlanmayan taraf diğer yağlanan yüzle birleşecek şekilde üst üste konular ve sıcak olarak servis edilir.

