



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ EKMEK (KASTAMONU)

Hamur için:

3 su bardağı un

Yeteri kadar ılık su

Tuz

İçi için:

400 gram dana kıyma (kaburga bölgesinden)

1 adet büyük boy soğan

1 su bardağı su

Tuz

Karabiber

Üzeri için:

Tereyağı

Öncelikle hamur için un ve tuzu yoğurma kabına alın. Kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edene kadar ılık su ekleyip, yoğurun. Hamurdan 10 eşit beze ayırın ve her birini servis tabağı büyüklüğünde incecik açın. İç malzeme için kıymayı derin bir kaba alın. İçine rendelenmiş soğan, su, tuz ve karabiberi katıp, karıştırın (sulu bir kıvam olması gerekiyor). Açtığınız yufkalardan birinin yarısına iç harçtan koyup, yayın ve diğer yarısını üzerine kapatın. Diğer hamurları da aynı şekilde hazırlayın ve sacda veya yapışmaz yüzeyli bir tavada önlü-arkalı pişirin. Üzerine tereyağı sürün ve sıcak servis yapın.

