



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ EKMEK (KASTAMONU)

1 tatlı kaşığı toz maya

1 tatlı kaşık şeker

Yarım kg un

1 tatlı kaşığı tuz

Alabildiği kadar su

İç i için:

3 adet orta boy kuru soğan

Yarım kg kıyma

2 adet domates

Tuz

Krabiber

Unun ortası havuz gibi açılır. 1 çay bardağı kadar ılık su, maya ve şeker bir bardakta eritilir, 10 dakika bekletilir. Havuza dökülür. Parmak uçlarıyla yavaş yavaş karıştırmaya başlanır. Tuz ve kıvam alana kadar azar azar su eklenir, yoğrulur. Hamur yarım saat kadar dinlendirilir. Bu arada iç hazırlanır. Soğan ve domates rendelenir. Kıyma, tuz ve karabiber katılır, karıştırılır. Dinlenen hamurdan yumurta kadar parçalar alınır, servis tabağı kadar açılır. Yarısına yeteri kadar iç konur. Diğer yarısı üzerine kapatılır. Kenarları sıkıca bastırılır. Az yağlı teflon tavada iki yüzü pembe renkte kızartılır.

Not: Yörede taş fırında pişirilir.

[ML® Simit Tiridi için tıklayın](#)