



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ EKMEK

www.vzug.com

Hamur için:

500 g un

1½ çay kaşığı tuz

20 g yaş maya, veya 7 g toz maya

1,75 dl süt

1,75 dl su

İçi için:

500 g kıyma, kuzu veya dana

2 soğan, küçük küçük doğranmış

2 domates, küçük küpler halinde doğranmış

2 uzun yeşil sivri biber, yarıya kesilmiş, çekirdekleri çıkartılmış, ince şeritler halinde kesilmiş

½ demet düz yapraklı maydanoz, ince doğranmış

1¼ çay kaşığı tuz

Ayçiçek yağı

Maydanoz, kalın doğranmış

Rendelenmiş acı biber

Un ve tuzu bir kaptaki karıştırın. Maya, süt ve suyu ekleyin, karıştırın, yumuşak, pürüzsüz bir hamur şeklinde yoğurun. Oda sıcaklığında üstü örtülü şekilde yaklaşık 1½ saat boyunca iki kat hacme ulaşana kadar bekletin veya hamuru bir kabın içinde fırına sürün ve iki kat hacme ulaşana kadar 30 °C sıcaklıkta yaklaşık 45 dakika buharlayın.

Kıyma, soğan, domates, biberlerin yarısı, maydanoz ve tuzu homojen bir şekilde karıştırın.

Hamuru dört parçaya bölün, biraz unla yakl. 5 mm incelikte oval olarak açın. Kıyma karışımının ¼ bölümünü hamurların 2 cm kenarına kadar dağıtın.

Kenarlarını katlayın ve iyice bastırın. Yağ sürün. Etlı ekmekleri pişirme kağıdıyla kaplanmış iki paslanmaz çelik tepsiye koyun. Kalan biberleri üstüne dağıtın.

1. ve 3. raftaki tepsiyi sıcak fırına koyun. Fırınlayın.

Maydanoz ve acı pul biberle birlikte servis edin.



