



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## FOK ÇÖREK

1 paket instant maya  
1 adet yumurta  
Yarı su bardağı su  
1 tatlı kaşığı şeker  
1 su bardağı süt  
1 çay bardağı çiçek yağ  
1 tatlı kaşığı tuz  
Yeteri kadar un  
40 adet karanfil

Maya, şeker ve su eritilir. Üzerine yumurta akı, süt, yağ, tuz ve yumuşak, ele yapışmayan bir hamur olana dek un katılır. Hamur yarım saat bekletilir, 20 eşit parçaya bölünür. Sonra unlu zeminde 1 karış boyunda çubuk şekli verilir. Çubuk adeta bağlanır, ortada düğüm kalır. Sanki fokun kuyruğu aşağıda, başı yukarıda gibi olur. Yağlanmış tepsiye dizilir. Üst kısmının iki yanına karanfil saplanarak göz yapılır. Üzerine yumurta sarısı sürülür. 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.