



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ KİTİRLAR

<https://www.sabah.com.tr>

8 orba kaşığı su
1 orba kaşığı iya tohumu
1 orba kaşığı keten tohumu
1 su bardađı karabuđday unu
3 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Üç orba kaşığı su, iya ve keten tohumunu karıştırıp jelleşene dek dinlendirin. Geniş bir kaba un, zeytinyağı, tuz ve iyalı karışımı alıp karıştırın. Ele yapışmayan bir hamur elde edene dek kalan suyu da ekleyip yoğurun. Hamuru, iki parça pişirme kağıdı arasına koyup. Üzerine hafifçe bastırın ve sonra merdane yardımıyla mümkün olduğu kadar inceltin. Hamurun üzerindeki pişirme kağıdını çıkarıp, bıçak yardımıyla şeritler halinde kesin. Pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine yerleştirin. Fırını 160 derecede ısıtıp sonra ısıyı 120 dereceye düşürün ve fırın tepsisini fırına yerleştirin. 40 dakika pişirip servis yapın.

