



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## GLUTENSİZ LAHMACUN

Çölyakla Yaşam Dergisi

Hamuru İçin:

2 su bardağı Schar un

4 gr maya (yuva)

1 tutam tuz

Alabildiğince su (kulak memesi kıvamı)

İç Malzeme:

2 adet kuru soğan (doğrayıp suyunu sık)

3 diş sarımsak (döv)

Yarım demet maydanoz

2 adet domates (rende)

3 adet sivri biber (çok ince doğra)

3 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı pul biber

1 tatlı kaşığı salça (karışık)

1 tatlı kaşığı nar ekşisi

Kıyma yağsız ise yarım çay bardağı ayçiçeği yağı

Tüm malzemeleri karıştırın. Kulak memesi kıvamı hamur elde edin. Hamuru ince bir şekilde açın ve iç malzemeden yerleştirin. Normal fırında yaparsanız tepsiyi yağlayın. Fırınız taş fırın ise yağlamaya gerek yoktur.

