



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÖMEÇ (ŞENPAZAR KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1/2 kg. Buğday unu

1 lt. Su

2 Baş Kuru soğan

5-6 Parça Kara lahana yaprağı

2 Tatlı Kaşığı Tuz

1 Çay Bardağı Sıvı yağ

Bir tekne de un, su ve tuz karıştırılır, kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.

Üzeri kapakla kapatılır ve kalın battaniye ile örtülür.

Yarım saat kadar hamur dinlendirilir.

Karalahana yaprakları yıkanır, soğan ince ince kıyılır.

Bir tavaya yağ ve soğan konur. Çok hafif şekilde kızartılır.

Ardından hamura ilave edilir.

Hamur açılır ve lahana yaprağıyla sarılır.

Altı taş olacak şekilde, ateşin külünde bir yer aşılır ve o lahanaya sarılan hamur konur.

Hamura külün bulaşmaması gerekir.

Tekrardan lahananın üzeri sıcak kül ile kapatılır. 15-20 dakika kadar pişirilir.

Lahananın ucu açılarak gömecen pişip pişmediği kontrol edilir ve sonrasında tekrardan başka bir lahana yaprağıyla açılan kısım kapatılır.

Piştikten sonra sıcak tüketilir.

Not: Zamanında Şenpazar'dan Cide'ye yürüyerek giden erkeklerin hanımları gömeç yaparlarmış. Yola çıkan erkeğin sırt çantasına sıcak gömeç ve ayran koyarlarmış. Gömecen sıcaklığı erkeğin sırtına da vurmuş. Bol köpüklü ayranla tüketilmesi önerilir.