



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMPAL

5 adet haşlanmış patates
1 çay kaşığı karabiber
2 bardak yoğurt
3 diş sarımsak
Tuz
aldığı kadar un
1 adet yumurta
100 gr. tereyağı

2 Bardak su, 1 yumurta, tuz aldığı kadar un ile orta yumuşaklıkta hamur yoğrulur. 3 Bezeye ayrılır oklava ile ince açılır çay bardağı ile yuvarlak kesilir içine haşlanmış ezilmiş patates, karabiber, tuz karıştırılmış harç konur kapatılır. Hamurlar bitene dek bu işlem tekrarlanır bitince geniş bir tencereye su konur kaynayınca tuz konarak yapılan yarım yuvarlak şekiller kaynayan suya salınır 15 dakika pişirilir süzgeçe alınır tepsiye dökülür üstüne erimiş tereyağı gezdirilir sarımsaklı yoğurt dökülür.