



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNGEL (KARS)

Hamuru için:

1 su bardağı su

Tuz

Alabildiği kadar un

Üzeri için:

1 su bardağı yoğurt

2 diş sarımsak

Tuz

Soğanlı sos için:

1 adet kuru soğan

1 yemek kaşığı tereyağı

Kırmızı pul biber

Yoğurt bir kapta iyice çırpılır, içine rendelenmiş sarımsak ve tuz eklenerek karıştırılır.

Soğanlar piyazlık doğranır. Bir tavada tereyağı eritilir, üzerine soğan ve pul biber eklenir, soğan sararınca kadar pişirilir, ateşten alınır.

Bir yoğurma kabına 1 su bardağı su ve 1 çay kaşığı tuz katılıp karıştırılır, üzerine yumuşak bir hamur oluncaya kadar un eklenerek yoğurulur. Hamur bir süre dinlendirilir.

Dinlenen hamur düz bir zemin üzerinde açılır, 2x2 santimlik kareler kesilir.

Bir tencereye 6-7 su bardağı su koyup, 1 tatlı kaşığı tuz eklenir. Su kaynayınca hamurlar içine atılır, pişinceye kadar haşlanır daha sonra süzülür.

Düz tabaklara önce haşlayıp süzdüğümüz hamurlar konur, üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür, onun da üzerine tereyağlı soğanlı sos gezdirilir, sıcak olarak servis yapılır.

