



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HENGEL (KARS)

Hamur İçin:

3 su bardağı un

1 çay bardağı sıvı yağ

1 tatlı kaşığı tuz

Yarım paket kabartma tozu

Su (ne kadar alacağı, hamurun kıvamına göre değişir)

İç Harcı İçin:

300 gram kıyma (isteğe bağlı olarak, peynir de kullanabilirsiniz)

1 adet büyük boy soğan (rendelenmiş)

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)

Üzeri İçin:

1 yemek kaşığı tereyağı

1 çay bardağı yoğurt

Un, tuz, kabartma tozu ve sıvı yağı geniş bir karıştırma kabına alıp karıştırın. Yavaş yavaş su ekleyerek yumuşak kıvamlı bir hamur yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örtüp, 15-20 dakika dinlendirin.

Kıymayı bir tavada kısık ateşte kavurun. Kıyma suyunu salıp çekene kadar pişirin. Ardından rendelenmiş soğanı ekleyin ve karıştırarak soğanlar yumuşayınca kadar pişirmeye devam edin. Son olarak tuz, karabiber ve pul biberi ekleyerek karıştırın ve ocaktan alın. İç harcınız hazır!

Dinlenmiş hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve her birini un serpilmiş tezgah üzerinde incecik açın. Açtığınız hamurun ortasına iç harcı yerleştirin. Hamurun kenarlarını hafifçe katlayarak, içine konan harcı saklayacak şekilde kapatın. Bir taraftan başlayarak, rulo şeklinde sarın.

Büyükçe bir tencerede su kaynatın ve içine tuz ekleyin. Hazırladığınız hengel rulolarını dikkatlice kaynar suya atın. Üzerine çıkmaya başladıklarında, hengelleri dikkatlice çıkarın ve bir tabağa yerleştirin.

Tereyağını bir tavada eritin ve kaynar hengel rulolarının üzerine dökün. Ayrıca, yoğurdu da karıştırarak hengelin üzerine ekleyin.

Hazırladığınız hengeli sıcak olarak servis edin. Yanında yoğurt ya da ayran ile harika bir ikili oluşturur!