



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HINGİLİŞ (BEYŞEHİR KONYA)

Beyşehir Belediyesi

5 su bardağı un
1 adet yumurta
1 su bardağı ince bulgur
1 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı su
İçi için:
Patates
Kırmızıbiber
Karabiber
Kimyon
Nane
Su
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt
Kırmızı biber
Nane
Yağ

Patatesler haşlanıp rendelenir. Baharat ve sıvı yağ ilave edilerek iç malzemesi hazırlanır. Un, yumurta, bulgur, tuz ve su ilave ile sert bir hamur yapılır. Hamur bezelere ayrılarak yufka büyüklüğünde açılır. Çay bardağı ile kesildikten sonra iç malze konulup kapatılır. Kaynayan suda 20 dakika haşlanır, üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Nane, kırmızı biber yağda kızartılarak dökülür ve servis yapılır.

