



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ (ABANA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1 kg. Un
2 Bardak Su
1 kg. Kemikli ve yağlı sığır eti
6-7 Adet Soğan (küçük yemeklik)
1 Yemek Kaşığı Salça
2 Yemek Kaşığı Tereyağı
İstenilen Miktarda Tuz

Önce un ve su karıştırılıp tuz ilavesi yapıldıktan sonra yoğrulur.
Elde edilen hamur 4 bezeye ayrılır.
Bezeler tek tek açılır ve tavada pişirilir. Kalınlığı 2 cm kadar olur.
Pişen gözlemeler 1 cm olarak küçük küçük kesilir.
Tepsiye koyulur ve tereyağı ile birlikte kavrulur.
Diğer taraftan et pişirilir.
Soğanları ve salçası ilave edilir.
Pişen et suyu ile birlikte kavrulan gözlemenin üzerine dökülür ve sıcak servis edilir.

