



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TAVUKLU GÖBETE (ESKİŞEHİR)

<https://www.sabah.com.tr>

Hamur için:

Un 2 su bardağı

Yumurta 1 adet

Tuz yeteri kadar

Su alabildiği kadar

İçi için:

2 demet ıspanak ince kıyılmış haşlanmış

2 adet tavuk göğsü haşlanmış di diklenmiş

Patates haşlanmış rendelenmiş 3 adet

Tuz

Karabiber

Pul biber

Üzeri için:

1 yemek kaşığı domates salçası

1 yemek kaşığı yoğurt

1 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı

İçi için, tüm malzemeleri harmanlayarak baharat ile tatlandırınız.

Hamur için tüm malzemeyi yoğurma kabında yoğurunuz. Kulak memesinden biraz sert olacak şekilde olana kadar yoğurma işlemi yapınız.

Hamurları 4 eşit parçaya bölerek yufka şeklinde açınız. Kullanılacak tepsiyi yağlayınız.

Bir kat yufka ekleyiniz ve üzerini yağlayın. Bir kat yufka üzerine tekrar ilave ediniz ve iç harcı tamamını yayınız.

Üzerine aynı şekilde bir kat yufka ilave edip arasını yağlayınız ve son yufkayı tekrar ilave ediniz. Yufkaların tepside dışarı kalan kısımları elinizle burma şeklinde kenarlara kapatınız.

Üzerine salça ve yoğurt ile hazırladığınız harcı fırça yardımı ile sürünüz. 180 derecelik fırında 20-25 dakika kadar pişiriniz.

Not: Pirinç ile yapılan bu tarifi karbonhidrat yoğunluğunu düşünerek içerisine pirinç eklenmemiştir. Dilerseniz pirinç ilavesi ile de tarifi kullanabilirsiniz.



