



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAŞIK SAPI (BOLU)

1 yumurta  
Un  
Su  
Tuz  
Keş  
Ceviz içi

Malzemeler karıştırılarak kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. Ufak bezelere ayrılır. Oklava ile açılır. Yaklaşık 5 santimlik kareler kesilir. Mümkün ise ince bir oklava, bir çubuk veya kaşık sapı, kare şeklindeki hamurun alt ve üste gelecek şekilde yerleştirilir. Diğer iki köşede üst üste getirilerek hafif büzülür. Kaynayan tuzlu ve yağlı suya atılarak pişirilir. Süzülerek soğuk suya alınır. Servis tabağına alınınca kızarmış keş ve ceviz gezdirilir.