



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAŞIK SAPI (GÖYNÜK BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi  
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

Öncelikle unun ortası açılır ve yumurta ile tuz eklenerek un azar azar yumurtaya yedirilir. Daha sonra azar azar su serperek tüm un birleştirilir. Kulak memesi kıvamından biraz daha sert bir hamur elde edilerek hamur bıçakla üç eşit parçaya bölünür. Nemli bir bez ile hamurun üzeri örtülür ve serin bir yerde hamur yarım saat dinlendirilir.

Un serpilerek parçalar teker teker açılır. Açılan hamur parçaları iri bir şekilde kare şeklinde kesilir. Kesilen hamur parçaları bir kaşığın sapına un serpilerek sarılır ve kaşığın ucuna bastırılarak çıkarılır.

Daha sonra un serpilmiş bir tepsi üzerine bu parçalar yayılır.

Geniş bir tencereye bol su koyulur ve kaynatılır. İçine tuz ve bir çorba kaşığı sıvı yağ ilave edilip, bükülen hamurlar da atılarak kaynatma işlemine devam edilir.

Daha sonra yumuşamış olan hamurlar süzülüp, geniş bir tabağa koyulur.

Üzerine dövülmüş ceviz ve keş serpilir. Son olarak her yerine kızdırılmış tereyağı ve pul biber ilave edilerek servis edilir.

