



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI CIZLAMA

1 su bardağı un
2 kibrit kutusu kadar yaş maya
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı şeker
1 çorba kaşığı tereyağı
İç i için :
250 gr. kıyma
1 Soğan

Mayaya tuz ve şeker katarak 1 su bardağı ılık suda 10 dakika, ıslatınız. Tencereye unu ve mayayı koyarak elle çarpınız. 1 su bardağı ılık su daha ilave ederek çarpmaya devam ediniz. Suluca olan hamuru hacminin 1,5 misli kabarınca kadar mayalandırınız.

Kıymayı ince doğranmış soğanla kavurunuz. Yağsız tavayı hafif kızdırıp mayalı hamurdan bir kepçe dökünüz. Sağa sola hareket ettirerek sertleşmesini sağlayınız. Kenarlarını tavadan kurtarıp ters çeviriniz. Diğer yüzünde pişirip tencereye alınız. Üzerine tereyağı sürüp kapak örtünüz. Diğerlerimde aynı şekilde hazırlayıp üst üste koyunuz.

İçlerine kıymalı iç koyup rulo yaparak servis tabağına yerleştiriniz.