



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI MISIR UNU SUFLESİ

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

Hamuru için:

1 yumurta

100 ml süt

170 g mısır unu

150 g un

1 tutam kırmızı pul biber

1 tutam toz şeker

1 çay kaşığı kabartma tozu

1 yemek kaşığı zeytinyağı

İç harcı için:

1 soğan

1 diş sarımsak

3 yemek kaşığı zeytinyağı

350 g yağsız kıyma

5 domates

1 yeşil biber

1 tatlı kaşığı toz şeker

Tuz

Karabiber

1 tatlı kaşığı pul biber

Hamuru için yumurta ve sütü bir kasede çırpın. Ayrı bir karıştırma kabında mısır unu ve unu harmanlayın. Kalan tüm malzemeyi ekleyip karıştırın. Yumurtalı karışımı ilave edip kulak memesi kıvamında bir hamur yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtüp dinlendirin. İç harcı için yemeklik doğradığınız soğan ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Kıymayı ilave edip rengi dönene kadar kavurun. Kabuklarını soyup küp doğradığınız domates, ince doğradığınız yeşil biber, toz şeker, tuz ve baharatları ilave edip sebzeler hafif yumuşayınca kadar pişirin. Dinlenen hamurdan küçük bezeler kopartıp bir merdane yardımıyla ince açın. Açtığınız hamurları yağladığınız muffin kalıplarına kenarlarını yukarı doğru bastırarak yerleştirin. İçlerine kıymalı harçtan doldurup önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.



