



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARTMA HAMURU (SEBZELER İÇİN)

15 gr maya
1 kahve kaşığı şeker
1 1/4 su bardağı ılık su
250 gr (2 su bardağı) un
1 kahve kaşığı tuz
6 çorba kaşığı süt
1 yumurta (hafifçe çırpılmış)

Mayayı küçük bir kasede ufalayıp, şekeri katarak çatalla eziniz. Suyu katıp krema haline getirdikten sonra, sıcak ve cereyansız bir yerde 15-20 dakika, maya kabarana kadar bekletiniz.

Unu ve tuzu büyük bir kaseye eleyip ortasını çukur yaparak, maya karışımı, 4 çorba kaşığı süt ve yumurtayı koyunuz. Tahta bir kaşıkla unu yavaş yavaş yedirip, iyice karıştırınız. Hamuru pürüzsüz ve koyu olana kadar çırpınız. (Hamur çok koyu olursa 1-2 çorba kaşığı daha süt katınız.) Kasenin üstünü bir bezle örtüp sıcak ve cereyansız bir yerde 45 dakika, hamur kabararak hacmi iki kat olana kadar beklettikten sonra, tahta kaşıkla yavaşça karıştırınız. Hamurunuz kullanılmaya hazırdır.

Not: Biraz maya tadı olan bu çok hafif kızartma hamuru, sebzelerle kullanılır. Hazırlanması çok kolaydır, ama kabarması oldukça uzun sürer.