



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖMEÇ (ZONGULDAK)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Yarım kg un
40 gram yaş maya
120 gram ılık su
20 gram toz şeker
120 gram süt
50 gram sıvıyağ
Tuz
Ceviz
Yumurta sarısı
Susam

Ilık suya yaş maya ve toz şeker koyarak karıştırınız. Bir kaba un, sıvıyağ, süt, tuz, su ve şekerle karıştırılmış maya koyarak yoğurunuz. Elde edilen yumuşak mayayı, 1 saat kadar üzeri kapalı olarak bekletiniz. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak olabildiğince ince bir şekilde açınız. Üzerine sıvıyağ sürüp ceviz serpiniz. Bütün hamuru bu şekilde açıp, yağlayıp, ceviz koymak suretiyle üst üste koyunuz. En üstteki hamur da yağlandıktan sonra, hamurun ortasından delik açıp içten dışa doğru kıvrınız. Sonra kol böreği şeklinde kendi etrafına dolayıp yağlanmış tepsiye koyunuz. Üzerine yumurta sarısı sürülüp susam döküldükten sonra önceden ısıtılmış 120 derecelik fırında 15-20 dakika pişiriniz. Daha sonra fırın ısını 180 dereceye çıkararak üzeri kızarıncaya kadar pişiriniz.

Not: Geçmiş zamanda kömeç; mancar yaprağına sarılarak külde pişirilmekteydi.

