



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

METAZ (DÜZCE)

Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1,25 kg mısır unu
250 g buğday unu
2 yemek kaşığı sıvı yağ
600 g iç ceviz
5 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz
Yeteri miktar su

Mısır unu, buğday unu ve tuz karıştırılarak sıcak su ile yoğrulur ve yaklaşık 8 saat dinlenmeye bırakılır. İç ceviz havanda yağı çıkana kadar dövülerek bir kaba alınır, üzerine kırmızı pul biber ve karabiber ilave edilir. Üç adet kuru soğan ince ince doğranarak yarım kaşık tuz ilavesi ile cevizin üstüne eklenir. Daha sonra iki adet kuru soğan yemeklik doğranıp iki yemek kaşığı sıvı yağ ile hafif sarımtırak olana kadar sotelenir, ardından soğutulup cevizli malzemenin üstüne eklenir ve güzelce yoğrulur. Dinlendirilen hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar alınır, avuç içinde inceltilir ve ortasına ceviz büyüklüğünde iç malzeme konularak yuvarlatılır ve kapatılır. Derin bir tencerede kaynar tuzlu suda haşlanarak pişirilir.

