



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

METEZ (ÇANAKKALE)

Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

5 su bardağı un
250 gr kıyma
3 adet soğan
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
2 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı tuz
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 lt su, 1 su bardağı su

Un, 1 su bardağı su, yumurta, 1 tatlı kaşığı tuz ile yoğrularak, kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir. Bu hamur yastıaç genişliğinde açılır ve su bardağı ağız genişliğinde kesilir. İnce kıyılmış soğan, 3 yemek kaşığı zeytinyağında pembeleştirildikten sonra, kıyma ile 5 dakika kavrulur. İçine 2 yemek kaşığı salça eklenip, 2-3 dakika daha kavrulduktan sonra, pul biber, karabiber eklenerek karıştırılır ve ocaktan indirilir.

Kesilen hamurların yarısına 1 tatlı kaşığı harç konularak, yarım ay şeklinde kapatılır.

Tencereye 2 lt su, 1 çay kaşığı tuz ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı konularak, kaynamaya bırakılır. Su kaynadığında hamurlar içine salınır ve 10 dakika pişirilir.

Bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağı kızdırılarak, 2 yemek kaşığı salça eklenir ve 2-3 dakika kavrulur. Daha sonra tenceredeki metezlerin üstüne dökülür ve kapağı kapatılarak, 5-10 dakika sonra servis edilir.

