



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## NOKUL (ISPARTA)

6 su bardağı un  
2 su bardağı tahin  
1 paket yaş maya  
2 tatlı kaşığı şeker  
1 su bardağı ceviz  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
Yeterince Susam

6 su bardağı unun üzerine, 1 silme çay kaşığı tuz serpilir. 1 bardak ılık suyun içine, 2 tatlı kaşığı şeker ve maya katılır ve köpürene kadar bekletilir. Maya unun üzerine dökülür ve hamur ılık su ile birlikte toparlanana kadar yoğrulur. Yoğrulan hamura yarım çay bardağı eritilmiş margarin eklenir ve biraz daha yoğrulup üzeri temiz bir bezle örtülüp dinlenmeye bırakılır. Susam su ile ıslatılır. Dinlenen hamur 4 beze ayrılır. İlk beze oklava yerine elle açılır(eller yağlanır) Hamurun üzerine 2-3 yemek kaşığı tahin dökülüp bolca ceviz serpilir. Bulunabilirse Isparta'nın meşhur nokul kokusundan da katılır. Hamur gevşek bir şekilde katlanıp sarılır ve dilimlere ayrıldıktan sonra üzerine susam serpilip tepsiye yerleştirilir. Diğer bezeler de aynı şekilde hazırlanır. Nokul hamurları ortalama 180 derecedeki fırında pişirilir.

Not: Nokul kokusu, toz halinde yöreye özgü bir baharattır.

---