



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

QUTAB

Sultan İbiş

1 kg un Su

Tuz

Otlı içi için:

1 demet maydanoz

2 demet ıspanak

1 demet yeşil soğan

250 gr. balkabağı

200 gr yağ

1 tane nar

Tuz

1 kg una aldığı kadar suyla yoğuruyoruz ve tuz ilave ediyoruz. Hamuru dinlenmeye bırakıyoruz. Diğer tarafta yeşillikleri iri iri doğruyoruz. Nar taneliyoruz ve balkabağı rendeliyoruz. Hamuru istediğimiz büyüklükte açıyoruz ve doğradığımız yeşilliklerden nar ve tuz serpiyoruz. Ağızını iyice kapatıp yağsız tavada ve ya sacda pişiriyoruz. Piştikten sonra yağdan bir parça alıyoruz ve gözlememizin üzerini ve içini yağıyoruz. Balkabağını da açtığımız hamura seriyoruz ve nar, tuz ilave edip pişiriyoruz.

