



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SALMA

Stefanos Yerasimos

600 gr. koyun budu et  
4 çorba kaşığı nebati yağ  
150 gr haşlanmış nohut  
Safran  
2 tutam İnce kıyılmış badem  
2 avuç kuru nane  
1 diş sarımsak  
1 çorba kaşığı sirke  
1 çorba kaşığı bal  
150 gr un  
Tuz

Etleri küçük kuşbaşı kestikten sonra zeytinyağında çevirin.

400 gr. sıcak su ekleyin, pişmeye bırakın.

Bu arada ezilmiş sarımsak, kuru nane, sirke ve balı birlikte karıştırın.

Etler piştikten sonra nohudu ekleyin, safranı biraz et suyuyla inceltip bademle birlikte ilave edin.

Tuzlu sıcak suyla unu hamur haline getirin, üstünü nemli bir bezle örterek yirmi dakika dinlenmeye bırakın.

Sonra hamuru oklavayla kalınca açıp uzun uzun kesin.

Bir tas sıcak su hazır bulundurun. Fındık büyüklüğünde keseceğiniz hamurları hazırladığınız sıcak suya batırdıktan sonra çıkarıp tencereye atın (bu işlem çok çabuk olmalı) ve pişmeye bırakın.

Gerekirse sıcak su ilave edin.

Piştikten sonra yemeğin tuzunu kontrol edip, bak sirke, nane ve sarımsak karışımını ilave edip tencereyi ateşten indirin.

Kuru nane serptikten sonra dinlenmeye bırakın.