



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİTA

<https://www.droetker.com.tr>

Hamur:

3,5 - 4 su bardağı un

1 poşet Dr. Oetker Instant Maya

1 - 1,5 tatlı kaşığı tuz

1 su bardağı süt

0,5 su bardağı su

0,5 su bardağı yoğurt

İç malzeme:

2 adet patlıcan

3 adet yeşilbiber

2,5 su bardağı sıvı yağ

1 su bardağı galeta unu

3 - 4 adet domates

2 - 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Kekik

Unu eleyip mayayı ilave edin ve kaşık yardımı ile iyice karıştırın. Üzerine tuz, süt, su ve yoğurdu ilave edip iyice yoğurun. Üzerini kapatın ve mayalanması için 1 saat bekletin.

Patlıcanları halka şeklinde dilimleyin. Biberleri uzunlamasına ikiye kesin. Galeta unu geniş bir tabağa alın. Sıvı yağı bir tencereye alın ve orta ateşte ısıtın. Patlıcanları kızartın, yağdan çıkarıp bekletmeden galeta ununa bulayın ve bir tabağa sıralayın. Biberleri de aynı yağda kızartıp ayrı bir tabağa alın.

Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Alt-üst pişirme: 210 °C

Turbo pişirme: 200 °C

Mayalanan hamuru kısa bir süre yoğurun ve 6 eşit parçaya bölün. Bir parça hamur alın ve 2 eşit parçaya bölün. Her ikisini de hafif unlanmış tezgahta merdane ile 15 cm çapında yuvarlak açın ve fırın tepsisine üst üste koyun. Eliniz ile iki hamurun sadece kenarlarına bastırarak birbirine yapıştırın. Kalan 5 hamuru da aynı şekilde hazırlayıp 15 dakika bekletin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 10 - 15 dakika

Süre sonunda fırından çıkarıp 10-15 dakika bekletin.

Domatesleri halka şeklinde dilimleyin. 2 yemek kaşığı zeytinyağını yapışmaz yüzeyli tavaya alın ve orta ateşte ısıtın. Domatesleri ters yüz yaparak tavada pişirin, bir tabağa alın ve üzerlerine kekik serpin.

Pitaları ortadan ikiye bölün, içlerini hazırladığınız patlıcan, domates ve biber ile doldurup servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:169379 • adı:Sebzeli Pita • gönderen:Gül • indirme tarihi:01.04.2025 - 07:03