



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA KIYMASIYLA MACAR KAPAMASI

500 gr. un
1 adet yumurta
50 gr margarin
1/2 çay bardađı yođurt
2 yemek kaşığı sirke
1 tutam tuz
İçine; İçine;
1 kg. soya kıyması
2 adet orta boy sođan
1 tutam karabiber
1 tutam tuz
1 ay kaşığı toz Őeker
3 su bardađı su
Kızartmak için;
100 gr sıvıyağ
Üzerine;
1 kase yođurt
Yarım demet maydanoz

Soya kıyması, rendelenmiŐ soğan, tuz, karabiber ve toz Őeker bir kaba alarak iyice yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde parçalar kopartılarak, elde yuvarlanır ve köfteler hazırlanır. Köfteler kaynayan suda haŐlanır, bir kevgirle tabağa alınıp soğumaya bırakılır.

Un elenerek yoğurma kabına alınır ve ortası havuz gibi açılır. Yumurta, margarin, yoğurt, sirke ve tuz ilave edilip iyice yoğrulur. Üzeri nemli bir bezle örtülüp 15 dakika dinlendirilir. Hamur üçe ayrılıp her bir parça mantı yufkası kalınlığında açılır. Her bir hamurdan 7x7 ölçülerinde kareler kesilir. HaŐlanmış köftelerin ortasına yerleŐtirilir ve üçgen Őeklinde katlanır. Üçgenin iki ucu çevrilip birleŐtirilir. Hazırlanan hamurlar kızgın yağda kızartılır, fazla yağları kağıt havlu ile alınır. Kapamalar servis tabağına alınıp, isteğe göre üzerine köftelerin haŐlama suyundan bir kepçe dökülür. Yođurt ve ince kıyılmıŐ maydanozla birlikte sıcak olarak servis yapılır.

