



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA ETLİ EKMEK

2 su bardağı ılık su
1 adet yaş maya
1 tutam toz şeker
1,5 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı sıvı yağ
Alabildiği kadar un
İç için:
2 adet domates
Yarım kg kıyma
3 çorba kaşığı sıvı yağ
Tuz

Ilık su, maya, şeker eritilir. Üzerine yağ, tuz ve un konur, sertte yakın bir hamur yapılır. 1 saat dinlendirilir. Bu arada iç hazırlanır. Yağda ince kıyılmış soğan çevrilir. Üzerine kıyma katılır, suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur. Üzerine rende domates katılır, tuz serpilir. 5-6 dakika daha kavrulur. Hamur 6 eşit parçaya bölünür. Oklavayla ince açılır. Kıymalı iç açılan hamurların yaralarına gelecek şekilde paylaşılır. Kalan kısım üzerine kapatılır, kenarlarına bastırılır, Az yağlı teflon tavada iki yüzü pembe renkte kızartılır.