



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TRAKYA KATMERİ

Yeterince un

Tuz

Su (isteğe kalmış çoklukta)

Yağsız peynir

İçine sürmek için az margarin

Kızartmak için sıvı yağ (az miktarda)

Yine isteğe göre az yada çok tereyağı

Un tuz su ile çok sert olmayan bir hamur tutturulur. On dakika dinlendirilir. Hamurun tümü yuvarlanır altına üstüne un konularak biraz daha beklenir. (acilma kolaylığı yönünden.) Oklava ile bütün parça kalın bir şekilde acılır.(yufka gibi olmasın). Üstüne margarini sürün, ufalamış olduğunuz yağsız peyniri dağıtın. Sonra rula şeklinde yuvarlayın İki ucu kapatın ki malzeme dışarı çıkmaz. Ruladan mandalina büyüklüğünde kesin herkesimde uçları kapatmayı unutmayın. Parçaları kesilen yerlerinden üzerine bastırın hepsini hazırlayın bu şekilde. Sonra fazla bastırmadan yavaş yavaş acın tava büyüklüğünde (kesinlikle fazla inceltmeyin) tavaya isterseniz az yağ koyup iki tarafını kızartın yada yağsız pisirip tereyağıyla yağlayabilirsiniz.