



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YERFİSTİKLİ TART

2 parça milföy hamuru
150 gram tuzsuz yer fıstığı
1 yumurta akı
15 gram LUNA
25 gr yulaf ezmesi
50 gram pudra şekeri
8 adet soyulmuş kayısı

Milföy hamurunu incelterek yağlanmış tepsiye yerleştirin. Yerfıstığını bıçakla kıyın, yumurta akı ve LUNA ile karıştırıp, yarısını hamurun üzerine yayın. İkinci parça milföy hamurunu da aynı şekilde inceltip üzerini kapatın. Kalan yerfıstıklı karışımı ikinci kat hamurun üzerine koyun. Kayısların suyunu emmesi için yulaf ezmesini serpin ve ortadan ikiye ayrılmış kayıslarla kaplayın. Pudraşekerini kayısların üzerine serpiştirin. 250 derece ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin.

Not: Kayısları biçimini bozmadan ve kolayca soymak için kaynamakla olan suya alıp 1 dakika başlayın. Hemen buzlu soğuk suya daldırıp çıkarın. Şişmiş olan kabukları kolayca soyulacaktır. Hamur açarken merdane ile kenarlara kadar açın, ancak kenarı aşmayın. Merdane hamurun üzerinde tezgâha kadar kaydırıldığında kenarlar fazla incelecek ve pişerken orta kısımlardan daha çabuk pişip, yanacaktır. Ülkemizde güney illerinde öğütülerek çeşitli yemeklere katılan yerfıstığı protein açısından etten daha üstün bir gıdadır. Bu nedenle tuzlanmamış yerfıstığını kavurarak veya kavrulmamış haliyle yemeklere, özellikle de çorbalara katabilirsiniz. Ancak tüm kuvvetli gıdalar gibi bu enerji bombasını da ölçülü kullanmak gerekir.

