



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

## PANDUFLA



1 adet ekmek hamuru  
3 diş sarımsak  
10 - 15 dal maydanoz sapı  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
İçerik için;  
1 su bardağı lor peyniri  
Kızartmak için;  
2 Su bardağı sıvıyağ

# Fırından alınan yaş ekmek hamurunun içine dövülmüş sarımsak, zeytinyağı ve ince kıyılmış maydanoz sapı katılır. Orta yumuşaklıkta bir hamur olana kadar bir miktar un eklenerek yoğrulur. Üzeri kapalı olarak 1 saat dinlendirilir.

# Süre sonunda hamurdan ceviz kadar parçalar alınır. Unlu zeminde merdane ile çay tabağı büyüklüğünde açılır, ortasına yeteri kadar lor peyniri konur, kenarlar büzdürülerek kese gibi kapatılır, ağzı sıkıştırılarak büzüştürülür.

# Hazırlanan panduflalar kızgın yağda pembe renkte kızartılır. Sıcak yada ılık olarak ikram edilir.

**Not:** Kızarma esnasında yağlı peynir akacağından pandufla için özellikle lor türü yağsız peynir kullanılır.