



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

NAL ÇÖREĞİ



1 kibrit kutusu kadar yaş maya
1 tatlı kaşığı toz şeker
Yarım su bardağı ılık su
1 su bardağı süt
1 adet yumurta
1 adet yumurta beyazı
1,5 çay bardağı ayçiçek yağı
1 tatlı kaşığı tuz
5 su bardağı un
İçi İçin;
1 küçük demet ispanak
1 su bardağı lor peyniri
2 orba kaşığı ayçiçek yağı
Yarım tatlı kaşığı tuz
zeri İçin;
1 adet yumurta sarısı
1 orba kaşığı süt
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 orba kaşığı susam

- # İlk işlem olarak i hazırlanır. Ispanaklar temizlenir, yıkanır, ince doğranır. İçinde iki çorba kaşığı ayçiçek yağı olan tencereye konur, kapağı kapatılır.
- # Çok kısık ateşte kapağı açılmadan yarım saat pişirilir. İliyinca lor peyniri ve tuz eklenir, bir kenara bırakılır.
- # Hamuru hazırlamak için yoğurma kabına yarım su bardağı ılık su, toz şeker ve yaş maya konur, iyice karıştırılır, 5 dakika bekletilir.
- # Daha sonra üzerine ılık süt, yumurta, yumurta beyazı, ayçiçek yağı ve tuz eklenir. İyice karıştırdıktan sonra azar azar elenmiş un katılır. Ele yapışmayan bir hamur yapılır.
- # Elde edilen hamurun üzeri kapatılır. En az bir saat kabarması için bekletilir.
- # Süre sonunda hamur dört eēiř parçaya bölünür. Her parça unlu zeminde, merdaneyle servis tabağı kadar açılır. Sigara böreği yapımında olduğu gibi sekiz üçgen parçaya kesilir.
- # Üçgenin geniş tarafına ispanaklı i konur. nce rulo yapılır, sonra iki ucu nal şeklinde birleştirilir.
- # rekler yağlanmış ya da yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine aralık bırakarak dizilir. Pişmeden önce yarım saat kadar dinlendirilir.
- # Daha sonra üzerlerine yumurta sarısı, toz şeker ve süt karışımı sürülür, susam serpilir.
- # Tepsi önceden ısıtılmış 200 derece fırına verilir, çörekler kızarana kadar pişirilir.
- # Sıcak ya da ılık olarak ikram edilir.

Not: Bu rek ispanak yerine aynı miktarda pazı kullanılarak da hazırlanabilir.