



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

KIYMALI TEPSİ ÇÖREĞİ



1 su bardağı sıvıyağ
2 su bardağı yoğurt
1 adet yumurta beyazı
1 paket kabartma tozu
1,5 tatlı kaığı tuz
Alabildiği kadar un
İçi İçin;
300 gr. kıyma
1 adet iri kuru soğan
1 su bardağı konserve bezelye
1 adet orta boy havuç
1 adet orta boy patates
1 ay bardağı sıvıyağ
1 orba kaığı salça
1 tatlı kaığı tuz
Yarım tatlı kaığı karabiber
zeri İçin;
1 adet yumurta sarısı
1 tatlı kaığı susam
1 tatlı kaığı rekotu

- # İlk işlem olarak i malzeme hazırlanır. Soğan çok ince kıyılır, sıvıyağda pembeletirilir, üzerine kıyma ve hemen sonra tavla zarı Œeklinde doğranmış havuç atılır, 15 dakika kadar kavrulur.
- # zerine salça, tavla zarı Œeklinde doğranmış patates, tuz ve karabiber katılır, orta ateşte 5 dakika kavurduktan sonra bezelye katılır, 5 - 6 dakika sonra ateşten alınır.
- # Hamuru yoğurmak için derin bir kaba yoğurt, sıvıyağ, yumurta akı konur, karıştırılır, üzerine fazla sert olamayan bir hamur elde edene kadar un ve kabartma tozu ve tuz eklenir, yoğrulur.
- # Hamur 10 dakika dinlendikten sonra iki parçaya bölünür, unlu zeminde ilk parça fırın tepisi büyüklüğünde açılır. Yağlanmı fırın tepisine yerleştirilir.
- # zerine soğumu kıymalı i yayıldıktan sonra ikinci hamur yerleştirilir, kenarları bastırılarak sıkıştırılır, üzerine yumurta sarısı sürülür, susam ve çörekotu serpilir.
- # Tepi önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir, kızarana kadar pişirilir. rek fırından çıktıktan 20 dakika sonra kare Œeklinde kesilerek servise sunulur.

Not: Bu rek peynirli, ıspanaklı, patatesli, patıcanlı i kullanılarak da hazırlanabilir.