



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

## SIKMA



3 dilim bayat ekmek içi  
2 su bardağı su  
1 çay kaşığı tuz  
Alabildiği kadar un  
İçi için:  
2 dilim beyaz peynir  
1 su bardağı lor  
2 adet taze soğan  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı kekik  
1 çay kaşığı kimyon  
1 çay kaşığı pul biber

- # Ekmek dilimlerinin kenarları keserek çıkarılır, çukur bir kaba aktarılır. Üzerine 2 su bardağı su konur.
- # Parmak uçlarıyla ekmek tamamen şeklini kaybedene kadar karıştırılır. Sonra tuz ve orta sertlikten biraz sert kıvam alana kadar un eklenerek yoğrulur.
- # Hamurun üzeri kapatılır. Yaklaşık yarım saat dinlendirilir.
- # Bu arada iç hazırlanır; soğanlar ince kıyılır. Üzerine diğer iç malzemeleri eklenir ve karıştırılır.
- # Dinlenen hamur 20 eşit parçaya ayrılır. Her parça unlu zeminde, merdane yardımıyla tava çapında açılır.
- # Teflon tava ateşe konur, (yağ ya da başka bir malzeme eklenmez) kızınca açılan hamur bırakılır. Bir yüzü çok açık kızarıncaya diğer yüzü çevrilir.
- # Pişen sıkma yufkaları üst üste konur. Yumuşaklığını koruması için üzerine bir naylon örtülür.
- # Servis yapılacağı zaman ortasına uzunlamasına iç konur ve sıkı bir şekilde rulo yapılır.
- # İsteğe göre sıkmanın üzerine biraz yağ sürüp tavada kısa süre ısıtılabilir.

**Not:** Sıkma Adana'ya özgüdür. Orijinal iç peynirle hazırlanır. Son zamanlarda farklı içler de kullanılmaya başlanmıştır.