



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

SAHUR BOHÇASI



1 adet yumurta
1 büyük çay bardağı su
1 su bardağı un
1 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı tuz
Kızartmak için:
Sıvıyağ
İçi için:
4 adet yumurta
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tuz
Üzeri için:
4 dilim taze kaşar peyniri

- # Önce çalkama malzemesi hazırlanır; su, yumurta, sıvıyağ çukur bir kaba konur çatalla çırpılır.
- # Üzerine un, kabartma tozu ve tuz eklenir, pürüzsüz bir hal alana kadar çırpılır. 10 dakika dinlendirilir.
- # Teflon tavaya az sıvıyağ konur, orta ateşe yerleştirilir. Isınınca hamurun dörtte birlik kısmı tavaya dökülür.
- # Tava ileri geri hareket ettirilir, hamurun tavaya yayılması sağlanır. Bir yüzü pişince pembeleşince diğer yüzü çevrilir.
- # Bu şekilde 4 adet hamur hazırlanır.
- # Aynı tavaya tereyağı konur, tuz serpilir. 4 adet yumurta tek tek kırılır, kapak kapatılır. Sarıları katılaşına kadar pişirilir.
- # Hazırlanan hamurun ortasına pişen yumurta ters olarak konur. Bohçe şeklinde kapatılır.
- # Kat yeri aşağıya gelecek şekilde yağlanmış fırın kabına dizilir.
- # 4 bohçanın üzerine 1'er dilim kaşar peyniri bırakılır.
- # Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kaşarlar yayılıp pembeleşene kadar pişirilir.

Not: Yumurtanın tok tutma özelliği olduğu için özellikle sahurda yumurta tüketilmesi tavsiye edilir.