



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

ISIRGAN OTLU GÖZLEME



1,5 su bardağı su
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
İçi İçin:
250 gr ısırgan otu
Yarım kahve fincanı sıvıyağ
1 dilim beyaz peynir (100 gr)
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz
Yağlamak için:
1 kahve fincanı sıvıyağ

- # Hamuru yoğurmak için kaba su, sıvıyağ, tuz konur, karıştırılır.
- # Sonra biraz sert kıvama gelene kadar un eklenerek yoğrulur. Üzeri kapalı olarak 1 saat dinlendirilir.
- # İçi hazırlamak için; eldivenle kıyılır, üzerine ezilmiş peynir, sıvıyağ, pul biber ve tuz katılır, karıştırılır.
- # Dinlenen hamur 8 eşit parçaya ayrılır, her parça oklavayla küçük bir tepsi kadar açılır.
- # Tam ortasına yayarak iç konur, aşağı kısımdan üçte biri katlanır, fırçayla yağ sürülür, üstten katlanır biraz daha yağ sürülür.
- # Kenardan üçte birlik bölümü katlanır, yağ sürülür, kalan son kısım da alta katlanarak kare şekli verilir.
- # Yanmaz tavaya az yağ konur, kısık ateşte iki yüzü pembe renkte kızartılır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Isırgan otu vücutta ki zararlı maddeleri atmaya yardımcı olur.