



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

## IEK LOKMASI



1 adet yumurta  
1 adet yumurta sarısı  
1 ay bardağı sıvıyağ  
1 su bardağı yoğurt  
1 tatlı kaşığı karbonat  
1 tatlı kaşığı tuz  
Alabildiği kadar un  
Arası İçin;  
1 adet yumurta beyazı  
Kızartmak İçin;  
3 su bardağı sıvıyağ  
erbeti İçin;  
3,5 su bardağı toz Őeker  
3,5 su bardağı su  
Yarım limon suyu

# Yoğurma kabına yoğurt, yumurta, yumurta sarısı, sıvıyağ konur, iyice çırpılır, üzerine tuz, bir avuç unla karıştırılmış karbonat ve ele yapışmayan kıvamda yumuşak bir hamur olana kadar un katılır.

# Hamurun zeri kapalı olarak yarım saat dinlenirken, Őerbet hazırlanır. Su ve Őeker kıvam alana kadar kaynatılır, limon suyu eklenir, kısık ateşte 5 dakika daha kaynatılır. Soğumaya bırakılır.

# Dinlenen hamur  parçaya ayrılır, her parça unlu zeminde oklava yardımıyla, 3 mm. kalınlığında açılır. Hamur ay bardağı ağzıyla yuvarlak kesilir.

# Her yuvarlak ortasına tam gitmeden dört kesik atılır. Ortalarına yumurta akı sürülerek ve kesikleri kaydırarak  tane üst üste konur, ortasına parmakla bastırılır.

# Hamur bitene kadar aynı işlemler tekrarlanır, kızgın yağda altın rengi kızartılır, soğuk Őerbete sıcak tatlı atılır.

# 15 - 20 dakika Őerbette tutulduktan sonra servis tabağına çıkartılır.

**Not:** iek lokmasında değişik Őekil elde etmek için, 3 ayrı çapta bardaklar kullanılarak, büyükten küçüğe doğru üst üste dizilerek katmerli iek elde edilebilir.