



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

AKITMA



3 adet yumurta
2,5 su bardağı süt
2 su bardağı un
1 ay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı tuz
Kızartmak için;
Sıvıyağ

- # Çukur karıştırma kabına önce yumurtalar kırılır, tuz eklenir ve çırpılır.
- # zerine süt, elenmiş un ve karbonat eklenir, prz kalmayana dek karıştırılır.
- # Akıtma hamuru 10 dakika kadar dinlendirilir.
- # Teflon tavaya az sıvıyağ konur. (1 çorba kaşığı kadar) Orta ateşli ocağı yerleştirilir.
- # Tava ısınınca 1 kepa akıtma hamuru konur, çabuk hareketlerle tavayı oynatarak yayılması sağlanır.
- # Akıtmanın üzerinde kabarcıklar oluşmaya başlayınca bir yüzü pişmiş demektir, hemen diğer yüzü çevrilir.
- # Aynı işlem hamur bitene kadar tekrarlanır.
- # Servis sırasında akıtmalara arzuya göre peynir, reel, kavurma konur ve rulo yapılır.

Not: Akıtma Anadolu'da yüzlerce yıldır yapılan geleneksel bir tariftir.