



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

KABA REK



Yarım paket çabuk maya
3 su bardağı ılık su
Yarım ay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
Alabildiğı kadar un
Kızartmak için:
2 su bardağı sıvıyağ

- # Çukur bir kaba maya ve su konur, karıştırılır. Sonra sıvıyağ ve tuz ilave edilir.
- # Karışımın zerine ele yapışmayan, orta sertlikte, pürüzsüz bir hamur olana kadar un eklenerek yoğrulur.
- # Hamurun zeri kapatılır, ılık bir ortamda en az 45 dakika dinlendirilir.
- # Süre sonunda hamurdan küçük yumurta kadar parçalar alınır, yuvarlanır, üzerine bastırarak yassılaştırılır. Düz bir tabağı konur ve 15-20 dakika dinlendirilir.
- # Daha sonra tavaya yağ konur, ısınınca hamur parçaları biraz daha yassılaştırılarak yağı atılır.
- # İinin hamur kalmaması için çok kızgın olmayan yağıda iki yüzü kızartılır.
- # Peynir, pekmez, reel eşliğınde tüketilir.

Not: Kaba rek Batı Trakya'da arife ve bayram günlerinde hazırlanır ve komşulara dağıtılır.