



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## غلطة Galeta



نصف علبة كبر  
ثلاثة أرباع كوب  
١ فنجان قهوة  
٣ كوب ماء طحين  
١ ملعقة حساء  
١ ملعقة حلو ما

- # ضع ماء الدافئ اخميرة والسكر في وعاء محفورة؛ يخلط السكر والخميرة حتى يزول
- # يوضع عليها الملح و٢ كوب ماء طحين ويعجن
- # بعد إضافة الزيت السائل؛ يوضع ١ كوب ماء طحين الباقية؛ ويخلط جيدا
- # يتبقى العجين المعدة بإغلاق فوقها ١ ساعة
- # ينقطع من طحين المنتظر اجزاء على كبر الليمون
- # يعطى العجين على سطح الماصة مثل شكل القلم
- # يركب غلطات المزيت في تبسي. ويبقى في تبسي ٢٠ دقائق
- # يوضع الغلطات على الفرن باردة؛ اعداد الفرن على ١٩٠ درجة؛ يطبخ ٤٠ دقائق
- # يطفئ الفرن أبرد الغلطات داخل الفرن قبل فتح الغطاء

ملاحظة: اذا رغبت ا يوضع بيضاء البيض على الغلطات قبل طبخها وينثر سمسم أو حبوب العشب