



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

Panino di Vassaio alla Carne Macinata

Kıymalı Tepsi Çöreği



Un bicchiere d'olio vegetale
Due bicchieri di yogurt
Un album ed uova
Una bustina di lievito
1,5 cucchiaini di sale
In quantità di farina
Per interno;
200 grammi di carne macinata
Una cipolla
Un bicchiere di pisello sciolto
Una carota
Una patata
Un bicchiere d'olio vegetale
Un cucchiaio di salsa
Un cucchiaino di sale
Mezzo cucchiaino di pepe nero
Per la sopra;
1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino di sesamo
1 cucchiaino di cumino nero

Primamente si preparano i materiali per interno. Per questo la cipolla si macina infine e si arrossisce bene insieme con olio vegetale. Alla sopra si aggiunge a carne macinata e poi si aggiunge la carota tagliata in dado, si arrossiscono ancora per 15 minuti.

Alla sopra si aggiungono salsa, sale e patata tagliata in dado. Dopo aver arrossito sul fuoco medio si aggiunge pisello e si leva dal fuoco dopo 5 - 6 minuti.

Per impastare in una ciotola profonda si mettono yogurt, olio vegetale, albume d'uovo e farina finché per avere un impasto mezzo morbido poi si aggiungono sale e lievito im polpere.

Impasto si divide in 2 pezzi dopo aver riposato circa per 10 minuti. Primo pezzo si apre dimensione del fondo di vassaio del forno e si mette nel forno oliato e dentro si mette dalla miscelata preparata poi alla sopra si mette secondo pezzo. Poi si schiacciano bene ed alla sopra si mette dall'olio vegetale e si pizzica il sesamo ed aneto.

Poi il vassaio si inserisce nel forno riscaldato a 190 gradi e si cucinano finché arrossiscono bene. Si servono dopo 20 minuti aver tolto dal forno con fettati.

Nota: Questo panino si può preparare anche con la miscelata di patata, spinaci, formaggio, melanzana.