



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

Panino alla Lenticchie

Mercimekli Çörek



Mezzo pacco di burro
1 uova
1 albume d'uova
1 bicchiere d'acqua
1 cucchiaino di sale
In quantità di farina
Per interno;
1 bicchieri lenticchie verdi
1 cipolla
Mezzo cucchiaino di dolce peperoncino a rosso
1 cucchiaino di dolce sale
5 cucchiaini d'olio vegetale
Per la sopra ;
1 tuorlo d'uova
1 cucchiaio d'aneto

Lenticchie si bagnano in una notte prima e il giorno dopo si bolliscono con la stessa acqua.
Cipolla tagliata in fine si arrossisce nell' olio vegetale poi alla sopra si aggiungono lenticchie bollite ,
peperoncino a rosso e sale poi si miscelano ancora per un'pò.
Nel momento di raffreddamento dei materiali preparati si prepara impasto . Nella ciotola da impastare si
mettono uova albume tuorlo su acqua burro sciolto poi se miscelano con il dito.
Alla sopra si aggiungono carbonato miscela taccona farina sale e farina finchè arriva alla coerenza poi si
coperta e si lascia a riposare per mezz'ora.
Dopo impasto si divide in 16 pezzi tuoi ogni pezzo si apre con il rullo dimensione del piattino.
Poi dentro dei pezzi preparati si mette dalal miscelata 1/16 ppi si piegano prima da sotto e da sopra poi da
destra e da sinistra come quadrato.
Si filano nel vassoio oliato , le parti piegati arrivano sotto. Poi alla sopra si mette dal tuorlo d'uova e poi si
pizzica il sesamo.
Poi il vassoio si inserisce nel forno riscaldato a 180 gradi e si cucinano finchè i panini si arrossiscono.

Nota: Questo panino dura di più perchè si prepara dall'impasto inlevitato.