



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BATIRIK (KONYA)

Düğürçük
Tahin (veya ceviz, menengiç, v.s.)
Soğan
Domates
Taze biber
Maydanoz
7 türlü baharat
Tuz
Sumak
Salça
Biber salçası

Düğürçük büyükçe tepsi veya sini üzerine dökülür. Rendelenmiş domates, salça, biber salçası, soğan, ince kıyılmış biber ve maydanoz, kızartılmış tahin, ve baharat ilave edilerek ovulur. Düğürçük yumuşayıp dişe dokunmayacak hale gelinceye kadar ovma işlemi devam eder. Daha sonra küçük sıklmalar haline getirilir. Rendelenmiş ve sumaklanmış soğan, domates, salatalık ve turşu ile yenir. Ayrıca sulandırılarak da yenir. Cevizli, menengiçli, susamlı, fıstıklı şekilleride yapılabilir. Besin değeri çok yüksektir.

