



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NİŞASTA ÇORBASI (MENGEN BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Arařtırma ve Uygulama Merkezi

1  ay bardağı pirinç
1.5 litre su
1 litre süt
1 bardak nişasta
Tuz

Bir tencere su kaynatılır ve içine pirinç eklenerek pirinçler pişirilir.
Nişasta bir miktar suyla ezilir. Ezilmiř niřastaya 1 litre süt katılarak kaynamakta olan tencereye eklenir.
Tuz ilave edilerek ve servis yapılır.

Not: Lohusa dönemindeki kadınlar tarafından sade ve sağlıklı bulunmasının yanında süt yapması niyetiyle tüketilmiştir.

