



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## HARMANDAŞI (ÇANKIRI)

Yarma ve bulgurun ufağından yapılır. Kaynamış suya dene ve sızguç (kemikli) atılır. Koyulaşmaya kadar kaynatılır. Ocaktan indirilip tepsiye dökülür. Yemeğe hazırlanır. Bunun yanında ayran ile soğan bulundurulması tavsiye edilir.

---