



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TALKAN (KAZAKİSTAN)

İçindekiler:

Sök (kavrulmuş darı)

Buğday

Mısır

Yapılışı:

Talkanı hazırlamak için kavrulmuş darı, buğday ve mısır el değirmeninde öğütülür elenir. bir çok yemek için bulunmaz bir hammadde olup kaymakla sütle, tereyağıyla, et suyuyla bile karıştırılarak yenir.

Not: Acil durumlarda çabuk hazırlanabilen bir yemektir.