



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ABHOSA SIZBAL (DÜZCE)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

2 kg yoğurt
½ kg ekşi erik
3 yemek kaşığı buğday unu
2 yemek kaşığı yemeklik acıka
1 demet taze soğan
1 demet taze kişniş

İlk olarak yarım kilogram ekşi erik bir tencerede yumuşayana kadar haşlanır. Haşlanan erikler daha sonra ayrı bir kaba alınır. İçine üç yemek kaşığı un ilave edilir ve pişirilir. Erikle beraber pişen un süzgeçten geçirilir. Bu şekilde çekirdeklerinden ayrılır. Hazırlanan erik sosuna yemeklik acıka ve yoğurt ilave edilerek birlikte karıştırılır. İnce olarak doğranmış taze soğan ve kişniş sosa katılır.

