



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ANADOLU YEMİŞLERİ KARIŞIMI

Refika Birgöl

1 çay bardağı Buğday  
1 çay bardağından az Menengiç Tohumu  
50 gr. Beyaz Leblebi  
100 gr. Sarı Leblebi  
3 çorba kaşığı Çedene

1 çay bardağı buğdayı ve 3 çorba kaşığı çedeneyi geniş bir tavada sürekli karıştırarak orta ateşte kavurun. Pıt pıt patlama sesleri duymaya başlayacaksınız. 3-4 dakika sonra 1 çay bardağı kadar menengiç, 50 gr beyaz leblebi ve 90 gr sarı leblebi ekleyip birlikte, yaklaşık 10 dakika kadar kavurmaya devam edin. Buğdayların renginin turuncuya çaldığını fark edeceksiniz. Böylece buğdaylar kavurğa diye tabir edilen çıtır atıştırmalığa dönüşüyorlar ve tatları nefis oluyor. Soğuması için bekledikten sonra kavanozlayıp canınız istediğinde yemek için saklayabilirsiniz.

