



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALIZA (NİŞE, AZIK) (ADANA)

Fatma Arslantaş

Buğday bez bir torbaya konulur. Torbanın üzerine dört beş gün boyunca sıcak su dökülür. Buğdaylar yeşerince torba tepelenir buğdaylar ezilir suyu çıkarılır. Sonra buğdaylar tekrar güneşte kurutulur. Değirmende çekilir un edilir.

Not: Palıza günümüzde kullanılan nişastadır. Özellikle kahvaltılarda pekmezle ya da su ile karıştırılarak bebeklere yedirilir. Günümüzde pek yapılmasa da doğal nişasta yapmak isteyen insanlar hala yapmaktadır
