



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BANAK (ULUBORLU ISPARTA)

Uluborlu denince akla gelen ilk ve tek yemektir. Banak için hayvanın en uygun bölgeleri gerdan ve kaburgalarla birlikte sırt kemiğidir.

Derin tencereye kanı ve sinirleri temizlenmiş olan et konulur. Etler elle ayrılabilir kıvama geldiğinde banak hazır demektir.

En az 12 saat bekletilen pide lokmalık parçalara kesilerek yayvan bir tabağa tek kat olarak dizilir. Suyuyla birlikte etler bunun üzerine dökülerek dağıtılır. Üzerine karabiber serpilir.

Not: Genellikle düğünlerde ve hayır amacıyla verilen yemeklerde yapılır.
