



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BANDUMA (KASTAMONU)

<https://www.kastamonugezgini.com>

Kastamonu'nun yöresel yemeklerinden olan banduma, yufka ile rulo şeklinde hazırlanır. İlk önce kaynatılmış suya batırılan yufkalar üst üste gelecek şekilde dizilir. Dizildikten sonra ya hindi ya da tavuk eti haşlanmış biçimde parlanarak yufkaların üstüne koyulur. Kızdırılmış tereyağı üzerine dökülür son olarakta ceviz serpilir ve artık yemeğe hazırdır.

