



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BASİT TARHANA

1 kg süzme yoğurt
Yarım kg kırık buğday
1 tatlı kaşığı tuz

Buğday akşamdan ıslatılır. Ertesi günü yumuşayana kadar haşlanır. Bir tepsiye soğuması için aktarılır. Soğuduktan sonra iki avuç arasında ovalayarak tanelenir. Üzerine yoğurt ve tuz eklenir, yoğrulur. Üzeri kapatılır, ılık bir ortamda bir gece bekletilir. Ertesi günü eller ıslatılır, limon kadar parçalar alınır, yassı şekil verilir ve ıslak bir bezin üzerine dizilir. Üzerine tülbent kapatılır. Havadar bir yede bir kaç gün kurutulur. Daha sonra pişirileceği zaman bilindiği gibi hazırlanır.