



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BİYANBALI (ŞANLIURFA)

Meyan kökü-100 gr.  
Su-200 ml.

Kurutulmuş meyan kökleri tokmakla ezilip lif haline getirilir ve bir kap içerisinde suda bekletilir. Bu işlem birkaç kez tekrarlanarak meyan kökünün suyu iyice süzildükten sonra kökler temiz bir çuvala konularak üzerine temiz su eklenir. 3-4 saat bekletildikten sonra elde edilen meyan özüne su ve buz eklenerek servis edilir.

