



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BUĞDAY NIŞASTASI (KİLİS)

Nihan Aras

Buğday ıslatılıp 8-10 gün bu şekilde bırakılır. Özü çıkar duruma gelince curuna konur, az su serperek çiğnenir. Öz (nişasta) buğdaydan ayrılır, ayran renginde su akar. Bu su posasıyla teşte doldurulur. File harmanlanır, yoğrulur. Sıkılarak başka bir teşte alınır, üzerine su dökülür, yoğrulur, sıkılarak başka bir teşte aktarılır. Dibe çöken tüm tortunun toplanıp sıkılma ve suyunun değiştirilmesi işlemi su duruluncaya dek yinelenir. Temiz sudaki tortu sıkılır, kurutulur ve toz haline getirilir.

---

© lezzetler.com tarif no:176502 • adı:Buğday Nişastası (Kilis) • gönderen:gül • indirme tarihi:13.03.2025 - 00:11