



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EBEM AŞI (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

250 gr madımak
1 yemek kaşığı salça
1/2 su bardağı buğday yarması
2 yemek kaşığı yağ
1 kase yoğurt
1 diş sarımsak
Tuz

Madımlar ayıklanıp yıkanır, tahta üzerinde ince ince kıyılır (robot ile de kıyılabilir).

Tencerenin içine yağ, salça ve madımlar konularak kavrulur.

Üzerine 1 lt. kadar sıcak su konulur.

Kaynamaya başlayınca yarma konulup iyice yumuşayınca kadar pişirilir. Su yetersiz olursa sıcak su ilave edilebilir.

Biraz soğuyunca sarımsaklı yoğurt ilave edilip servis yapılır.

Not: İstenirse içine kıyma konulabilir.
