



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GOLİFA (KIBRIS)

1/2 kilo haslanmış buğday
250 gr. kadar suda bekletilip kabukları soyulmuş badem
3-4 adet nar
250 gr. kadar kuru üzüm
1 fincan ağartılmış susam
1-2 yemek kaşığı kadar tane anason.

Buğdaylar haşlanır, bademler ılık suda bekletilerek kabuğu soyulur. Sana yağı eritilir. Daha sonra bütün malzemeler ; badem, anason, kuru üzüm, yağ ve susam haşlanmış buğdayın içine karıştırılır. En üstüne nar eklenir

Not: İsteğe göre icine daha fazla nar veya badem konulabilir.

