



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

İÇ ANADOLU BÖLGESİNDE GÜNLÜK ÖĞÜNLER

Bölgede sabah kahvaltısında süt çorbası, omaççorbası, tarhana çorbası, bulgur pilavı, hasideve yayık gibi yiyecekler bulunur.

Öğle yemeğinde patates, mantı, köbete, patates piyazı, kabak yemeği, patlıcan yemeği, taze fasulye gibi yemekler yenilir.

Akşam yemeğinde mantı, tirit, su böreği, yoğurtlu sarımsaklı yumurta gibi yemekler tüketilir. Yatsı ve sonrasında ise kavurga, patlamış mısır, arabaşı çorbası, elma, armut, ahlât gibi meyveler yenilir.
