



## İRİ TARHANA (ARAÇ KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

2 kg. Buğday  
3 kg. Domates  
3 kg. Biber  
3 kg. Yoğurt  
2 lt. Su

Buğday yıkanır, kurutulur ve su değirmeninde öğütülür.  
Gövleğe yoğurt ve su konur, çalkalanır. Üzerinden yağı alınır ve tülbent serilir.  
Buğday gövlekte sopa ile yarım saat kadar dövülür.  
Yarım saat sonra yoğurdun yağı çıkar ve yayık ayran hazır olur.  
Kalaylanmış bakır tencereye alınan buğdayın içerisine domates ve biber doğranır.  
5 litre ayrına 2 kg buğday eklenir ve karıştırılır.  
Güneşte temiz bir örtünün üzerine yaş bir şekilde serilir ve ortalama 1 hafta kadar bekletilir.  
Sonrasında pusular elekten geçirilir ve toz haline getirilir.

Not: Buğday özünün romatizma ve kas ağrılarına iyi geldiğine inanılır ve bu rahatsızlıkları olanlar tarafından tüketilmiştir.

