



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İRMİK

İrmik, bir buğday türevidir.

Sert nitelikteki durum buğdayının öğütülüp elenmesiyle, 100 ila 150 mikrometre arası büyüklüğe sahip, sarı, parlak ve yuvarlak olmayan bir forma sahip irmik elde edilir.

Kalburabastıdan şambaliye, ismini verdiği irmik helvasından peynir tatlısına kadar birçok tatlının tarifinde karşımıza çıkar.

