



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISIRGAN YEMEĐİ (ZONGULDAK)

Zonguldak İl Kùltür ve Turizm MùdùrlùĐù

1000 gr. Isırganotu  
1000 gr. Su  
300 gr. Mısır Unu  
50 gr. TereyaĐı  
10 gr. Sarımsak  
5 gr. Tuz  
5 gr. Karabiber

Isırganları ayıklayarak yıkayınız ve 500 gr su ile haşlayınız. Haşlama sırasında çıkan suyun yansını başka bir tencereye alınız ve mısır unu ekleyerek karıştırmaya devam ediniz. Koyulaşmaya başlayınca haşlanmış ısırganı ekleyiniz. Başka bir tavada tereyağında sarımsağı kavurunuz, tuz ve karabiberi ekleyiniz. 5 dakika kadar kavurunuz. Tabaklara aldığınız ısırgan yemeğinin üzerine tereyağlı sarımsak sosunu dökerek servis ediniz.

