



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISIRGANOTLU MIHLAMA

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

200 gr Peynir  
300 gr Isırgan  
100 gr Tereyağı

Önce tereyağı ile ısırgan kavrulur. Sonra peynir (kaşar peyniri olursa daha iyi) katılıp karıştırılır ve peynirler tamamen eriyince soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra afiyetle yenir.

---