



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA (KARAMANÇAR) (KARABÜK)

Karabük İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Malzeme olarak karalahana, mısır yarması, kuru fasulye, pırasa, kabak, yağ ve tuz kullanılır. Karalahanalar temizlenerek doğranır. Bir tencerede sıcak su hazırlanır. Sonra ocaktan alınarak temiz bir kaptaki süzülerek toplanır. İçine el değirmeninde öğütülmüş mısır yarması, haşlanmış kuru fasulye, pırasa ve kabak ilave edilir. Ayrı bir tencerede yeteri kadar su ve yağ ilave edilerek ocağa sürülür. Kıvamına gelinceye kadar pişirilir.



Fotoğraf "Atsız Suvari" tarafından gönderildi. 25.04.2016