



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARTALAÇ (MENGEN BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Arařtırma ve Uygulama Merkezi

Mısır unu
Su

Sert mısır ekmeğidir. Buğday unu olmadığı için kabarmaz ve piştiğinde incedir. Taze mısır ununa sadece su konularak fırın tavaında pişirilir.

Not: Mısır unu taze olmaz ya da iyi korunmazsa acı bir tat alır ve piştiğinde acılık daha da belirginleşir.

