



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVURGA (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi

- 1 kâse kaynatılmış buğday
- 1 kâse karpuz çekirdeği
- 1 kâse menengiç
- 1 kâse kendir tohumu
- 1 kâse küncü

Yukarıdaki malzemelerin her biri ayrı ayrı tavada az tuzlu su içinde hafif kavrularak tepsiye dökülüp karıştırılır. Kavanozlara ya da torbalara konularak saklanır. Kış gecelerinin çerezidir.

