



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAYNAR (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

Kaynar için yedi çeşit tarçın, karanfil, zencefil, yeni bahar vd. kaynatılır. Uzerine dövülmüş ceviz ve tarçın serpilir.

Not: Doğum yapan kadının kırkı çıkıncaya kadar lohusaya ve konuklara kaynar ikram edilir.
