



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOTNİYAR (HEMŞİN RİZE)

Rize Valilięi

Hemşin yöresinde kaymağı alınmış süt içeresine mısır unu karıştırılarak yapılan tava işine "Kotniyar" denmektedir. Kotniyara peynir konmaz.