



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUYMAK (UZUNDERE ERZURUM)

Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi

3 kaşık krema
3 kaşık un
1 çay kaşığı tuz
1 su bardağı su

Krema tavaya konulur. Ocağa alınır, kısık ateşte kaynaması beklenir. Kaynayınca un konularak karıştırılır. Karışım tavada hafif kızarıp kolay karıştırılmaya başlayınca bir bardak soğuk su dökülerek karışıma yedirilir. Yağ, karışımın etrafına ayrışincaya ve iyice kızarıncaya kadar karıştırmaya devam edilir. Tabaklara alınarak sıcak servis yapılır.

Not: Neredeyse, Doğu Anadolu Bölgesi'nin her yöresinde bilinen bu yemek, süt hayvancılığının yaygın olarak yapıldığı dağ köylerinde ve yayla evlerinde sabah kahvaltılarının başlıca lezzetidir. Kısa sürede hazırlanması nedeniyle, habersiz gelen konuklara da ikram edilen bu yemek, son derece besleyicidir. Yörenin doğal buğdaylarından yapılan tam buğday ekmeği ile birlikte yenilmesine doyum olmaz. Uzun süre tok tutması nedeniyle, eski zamanlarda sabah erken saatlerde uzak yerlere gidecek olanlar ve uzun süre evden uzakta hayvan otlatanlarca da tercih edilir.

