



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MADIMAK (TOKAT)

Madımak, çayır ve meralardan toplanır. Ayıklandıktan sonra yıkanır. İnce ince doğranıp, tekrar yıkanarak süzgeçten geçirilir. Bir kazanda kıyılmış soğan, yağ ve pastırma ile karıştırılıp, soğan ölünceye kadar beklenir. Daha sonra madımak konur. Biraz bekledikten sonra bulgur ve su ilave edilir. Tuz atılarak iyice pişinceye kadar beklenir.