



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## METEZ (BALIKESİR)

<https://w3.balikesir.edu.tr>

Hamur yoğrulur. Biraz büyükçe açılır. İçine soğanlı nar veya kıyma konur. Suda haşlanır. Tepsiye dökülür ve üzerine zeytinyağı dökülür.

---

© lezzetler.com tarif no:39989 • adı:Metez (Balıkesir) • gönderen:acara • indirme tarihi:07.04.2025 - 00:28