



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT TAVA (BARTIN)

Bartın İl Kültür Turizm Müdürlüğü

1000 gr. Mezgit
250 gr. Mısır Unu
10 gr. Tuz
200 gr. Ayçiçek Yağı

Mezgitler ayıklanır. Tuzlandıktan sonra mısır ununa bulanır. Sıvı yağda kızgın ateşte tabak yardımıyla çevrilerek kızartılır ve servis edilir.

