



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUHLAMA (SAKARYA - HEMŞİN KÜLTÜRÜ)

<https://www.sakarya54.net>

Mısır Unu 3-4 Yemek Kaşığı
Tereyağı 3 Yemek Kaşığı
Tel Peynir 1 Kase
Su 4 Su Bardağı
Tuz 2 Tatlı Kaşığı

Bakır bir tavada tereyağı eritilir. Mısır unu konulup pembeleşinceye kadar kavrulur. Tavaya ılık su ve peynir ilave edilir. Peynirin tuzuna göre tuzu ayarlanır. Hafif ateşte karıştırılarak yağın üzerine verinceye kadar pişirilir.