



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MÜTEBLİ (HATAY)

Hatay Valiliği  
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri  
Dr. Kadriye ŞAHİN

Yarım kg dövme buğday  
1 kg yoğurt  
Tuz

Dövme buğday, hafif tuz eklenerek haşlanır ve soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra üzerine yoğurt eklenir. Durdukça ka..laşacağı için bir miktar su eklenir.

Not: Hem sırasıyla hem de mütebli özellikle yaz aylarında pişirilir. Bolca yapılarak buzdolabın da uzun süre saklanır.

