



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## PELUZE (MALATYA)

Malatya Valiliği

Bir yemek kaşığı ev nişastası, yoksa hazır buğday nişastası, iki su bardağı soğuk su ile iyice ezilir. Ateşe konur. Karıştırılarak un orbası kıvamına gelmesi sağlanır ve tat ayarına göre şeker veya pekmez ilave edilir.

Eriyinceye kadar karıştırılır ve ateşten alınır.

Sıcak olarak yenir.

İçine konan tatlandırıcı, hastalığın türüne göre değişir.

Eğer boğaz ağrıyor ise pekmez ve tuzsuz tereyağı konur.

Eğer mide rahatsızlığı var ise şekerli olarak yenir.

Not: Peluze, nişasta ile yapılan ve ilaç niyetine yenen hafif bir muhallebidir. Boğaz ağrılarında, mide rahatsızlıklarında ve de herhangi bir hastalık sonrası nekahet döneminde yenen bir yiyecektir. Kıvamının ve tadının hafif olması, rahat yutulmasını sağlar.

---