



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞAN ÖYDÜRMESİ (MENGEN BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

4 kaşık tereyağı
8-10 baş kuru soğan
6 adet Yumurta
1 demet doğranmış maydanoz
Tuz
Karabiber

Tereyağında soğanlar uzun süre sotelenir (öydürülür).
Tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir. Maydanoz eklenir ve 3 dakika kadar daha pişirilir. Tavanın altı kısılır ve altı adet yumurta için tavada yer açılır.
Bu boşluklara yumurtalar kırılır ve tavaya kapak kapatılarak yumurtalar pişene kadar kısık ateşte tutulur.

