



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUMAK

Hafif oval, kırmızı renkte, üzeri basık bir bitkidir. Dövlerek elde edilen tozu dolmalarda, et yemeklerinde, kısırda, çorbalarda ve salatalarda kullanılır. Kanamayı azaltıcı ve ateş düşürücü özelliği vardır.

