



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAMALES

Tamales, Amerika kıtasında yaygın olarak tüketilen, içinde çeşitli malzemeler olan hamurun, mısır veya muz yaprağına sarılarak buharda pişirilmesiyle hazırlanan yiyecektir. Mezoamerikalılar tarafından çok sevilir ve yılbaşı günleri sıklıkla tüketilir.

