



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARATOR

Ceviz içinin siyah kabuğunu soyunuz. Beyazını rendeden geçiriniz. Bunu kendi sütüyle dövünüz. Sonra biraz tuz ve yeterince bayat ve ıslanmış francala için ilâve edip hal oluncaya dek tekrar dövünüz, macun halini alınca limon suyu ve adi su ilâvesiyle eze eze boza haline getiriniz. Bunu bir kâseye alarak üzerine zeytinyağı gezdiriniz. Ya da çam fıstığını francala içi ve tuz ile dövüp limon ve adi su ile eze eze boza haline getirip kâseye alınız ve üstüne zeytinyağı gezdiriniz, ya da fındığı kavurup, kabuklarını çıkardıktan sonra gereğince francala içi ve tuz ile dövüp limon ve adi su ile eziniz ve üstüne zeytinyağını gezdiriniz. Ya da bademi haşlayıp ka-buklarını çıkarınız. Bunu da francala içi ve tuz ile dövünüz, limon ve adi su ile ezip üstüne yağ gezdiriniz. Ya da taze ceviz içinin kabuklarını soyunuz. Bunu da ekmek içi ve tuz ile dövüp limon ve adi su ile ezip yağınızı gezdiriniz. Limon yerine koruk, eğer koruk da bulunmazsa sirke de koyabilirsiniz. Arzu ederseniz francala içi ve tuz dövülürken bir miktar sarımsak da ilâve edilebilir.
