



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHRANABAŞI (ERMENEK KARAMAN)

<https://ermenek.bel.tr>

Patates veya yağlı çekilmiş kıyma

İnce bulgur (dügürcük)

Kekik

Feslihan

Maydanoz

Sıvı yağ

Acı veya tatlı biber

Tuz

Su

Eğer patatesli olursa bir miktarda kavurma

Rendelenmiş soğan yağda bir miktar kavrulur. Kıyma veya patates ve ince bulgur diğer malzemelerle bulgur yumuşayınca kadar yoğurulur. Daha sonra avuç içinde 7-8 cm büyüklüğünde küçük parmak kalınlığında dairesel şekiller verilir. Sonra sac, tava veya kömür üzerinde ızgarada kızarıncaya kadar pişirilir.

