



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TIRŐIK (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

1 demet gavur pancarı
1 ay bardağı nohut
1 ay bardağı fasulye
1 kase yoğurt
Alabildiğince un
Nar ekşisi
Tuz

Dövme bir süre pişirilir. İçine önceden haşlanan nohut ile fasulye dökölür. Daha sonra yoğurt ve nar ekşisi eklenir. Pişmesine yakın kıyılmış pancar içine dökölür ve üzerini örtecek kadar un serpilir. Altı kapatılan tencerenin üzeri kalın bir bezle örtölerek ekşimeye bırakılır. Sabah tencerenin üzerindeki hamur alınır, pişirilir.

Not: Bu yemeğın bir çok hastalığa iyi geldiğine inanılır.