



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TÖĞMEKAN YEMEĞİ (KARAMAN)

Fatma Ünlüküş

Malzemeler yıkanır ve doğranır.

Soğan kavrulur, biberle beraber kavurmaya devam edilir.

Semizotu ve baharatları ilave edilip tencerenin kapağı kapatılır.

Sarımsaklı yoğurtla servis edilir.