



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TOMARA TAVASI (RİZE)

Millî Eğitim Bakanlığı

Tomara 1 bağ (Yörede dalları yenen otçul bitki, 15-20 yaprak)

Mısır unu ½ su bardağı

Yumurta 2 adet

Tuz ve baharatlar

Sıvı yağ 3-4 yemek kaşığı

Tomara dalları yapraklarından ayıklanarak , ayrılır. Yıkayıp, doğranır.

Kaynar tuzlu suda yumuşayana kadar haşlanır. Sert ve dikenli olduğu için iyice haşlanır.

Haşlanınca süzülür ve soğuk sudan geçirilir. Soğutulduktan sonra mısır unu ve yumurta ile harmanlanıp karıştırılır. Tuz ve kırmızı biber eklenir.

Yağlanmış tavaya , karışım yayılarak konur ve alt üst edilerek iki tarafı da kızartılır.

Sıcak olarak yanında yoğurtla servis yapılır.

