



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TÖNGEL TURŞUSU (SİNOP)

Sinop Kız Teknik ve Meslek Lisesi

1 kg tönge
Yeterince su

1 kg tönge temizlenip yıkanır. 1 kavanoza koyulur. Üzerine su ilave edilir. Kapağı kapatılır. 10-15 gün bekletilir. Daha sonra açılarak istenilen yerde kullanılır.

NOT: Suyu sirke olarak da kullanılır.

