



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TOYGA (ISPARTA)

Et haşlanır, didilir.

Pirinç, nane, maydanoz hepsi beraber piştikten sonra üzerine yoğurt dökülür.

Sakız gibi olan çorbanın üzerine kızarmış yağ dökülür.

---