



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOYGA (TOSYA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1 kg. Süzme yoğurt
200 gr. Pirinç
İhtiyaca Göre Kuru veya yaş nane
100 gr. Tereyağı
İhtiyaca Göre Tavuk/Hindi eti veya suyu
İhtiyaca Göre Tuz
1 Yemek Kaşığı Un
1 Adet Yumurta

Hindi ya da tavuk bir tencerede bol suda haşlanır.
Yoğurt bir kapta sulandırılır, içerisine un ve yumurta sarısı eklenir ve karıştırılır.
Sonrasında, tencerenin içerisine karıştırılan yumurtalı ve unlu karışım elekten süzülür.
Süzülen yoğurdun içine pirinç konur ve ateşin üzerine tencere konur, yüksek ateşte pişirmeye bırakılır.
Kaynayınca kadar devamlı karıştırılır.
Karıştırma işlemi aksadığında, karışım yağla çorbası gibi olur.
Karışım kaynayınca, içerisine bir miktar tuz, kuyu veya yaş nane ve haşlanan hindi ya da tavuk eti suyu karışıma ilave edilir ve karıştırmaya devam edilir.
İçindeki pirinç taneleri pişince tencere ocaktan alınarak 5-10 dakika kadar dinlendirilir.
Çok bekletilirse katılaşıp ve pilav gibi olur.
Hem soğuk hem de sıcak servis edilebilir.

Not: Hastaların toparlanmasına yardımcı olur. Özellikle dış ameliyatı geçirenler sonrasında tükettiklerinde daha çabuk iyileşirler.

