



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UĞUT (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

Uğut, yaz mevsiminde yapılır. Buğday yıkandıktan sonra, birkaç gün su içinde bekletilir. Yaş olarak bir çuval içine doldurulur. Çuval saman içerisine gömülür. Birkaç gün bekletilerek buğdayın çillenmesi sağlanır. Sonra dışarı çıkarılarak güneşte kurutulur ve öğütülerek un haline getirilir. İstendiğinde, özellikle kış mevsiminde tatlı yapılarak yenilir.

© lezzetler.com tarif no:143919 • adı:Uğut (Çankırı) • gönderen:ay ışığı • indirme tarihi:21.04.2025 - 18:37