



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAŞ TARHANA (KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

5 kg Süt
1 Baę Tarakdalı (dereotu)
1 Baę Nane
1 Demet Maydanoz
1 kg Kırmızıbiber
1 kg Kuru Soęan
1 kg Domates
2 orba Kaşığı Tuz
4 kg Un

Süt pişirilir ve Tarakdalı konur. Mayalanıp yoğurt olması beklenir.

Yoęurt olduktan sonra dięer malzemeler eklenir ve 15 gün bekletilir. Sonrasında kevgirden süzülür.

Kırmızıbiber robottan çok ince çekilir. Unla birlikte hamur haline getirilir. 1 hafta bekletilir ve pişirilmeye hazır hale gelir.

Not: Pişirme esnasında ihtiyaç kadar sulandırılıp hazırlanır. Kıymalı ve sucuklu yapılabilir. Cam, plastik, tencere veya leğende mayalandırılabilir. Özellikle sabahları kahvaltıda, iftar yemeğinde, kiş aylarında grip vb. hastalıklar için tüketilir. Eskiden ağaç gvleklerinde yapılır ve 6 ay boyunca bozulmadan korunabilirmiş.

