



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BELİŞ (KIRGIZİSTAN)

250 gram kıyma
2 adet soğan
1 kaşık margarin
4 bardak et suyu
Hamur için:
100 gram un
1 kaşık kaymak
2 adet yumurta
1 kaşık şeker
1 çay bardağı soda
1 bardak süt

Hamur malzemelerinin hepsini karıştırıp yoğurarak hamuru hazırlayın. Küçük küçük parçalara bölün ve yayın. Bu parça hamurları yuva gibi yapın. Kıymayı ve soğanı karıştırıp içi hazırlayın. Yuvalara koyun ve firma verin. Hamurlar pişince çıkarın. Yerken içine et suyu koyun.