



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELLIZ KAVURMASI (VAN)

1 kilo helliz
4 adet yumurta
Yarım paket margarin
1 kaşık tuz
2 lt su
1 tane soğan

Hellizleri yıkayıp doğrayın, haşlayın. Suyunu iyice aldıktan sonra bir tencerede yağı koyun. Soğanları küçük küçük doğrayın kavurun hellizleri içine koyun kavurmaya devam edin. Yumurtayı içine kırın.