



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANÇÜEZ EZMESİ

320 gram ançüezi soğuk suya atıp suyunu arada değiştirerek 2 saat bırakınız. Pullarını kazıyarak kılçıklarını çıkarıp havana koyunuz. Biraz ıslatılmış ekmek içi koyup arasına gereğince sirke ve zeytinyağı akıtıp iyice ezerek kaşıkla basa basa şinuvadan geçiriniz. Pek katı olursa zeytinyağı ile gevşetiniz.