



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ANÇUEZ YAĞI

6 adet ançuezi temizleyip kılığını çıkardıktan sonra etlerini yıkayıp havanda dövünüz. Bu hamuru bir elekten geçirip eşit ağırlıkta tereyağı koyup elle ezerek iyice karıştırıp bir kâsede saklayınız.

Not: Balıklar için yapılan salçalara konur.

---