



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇILBIR

<https://cook.com.tr>

Pul Kırmızıbiber 1 Yemek Kaşığı  
Tereyağı 100 Gram  
Sarımsak 6 Diş  
Yumurta 8 Adet  
Az Yağlı Light Yoğurt 350 Gram

Genişçe bir sahanın yarısına kadar su koyun, tuz ilave edin ve suyu kaynatın. Kaynayan suyun içine istenildiği kadar yumurta kırın ve kapağı kapatarak kayısı olana kadar bekleyin. Diğer tarafta sarımsakları döverek yoğurtla karıştırın. Servis tabaklarına önce delikli kepçe ile yumurtaları alın, üzerine sarımsaklı yoğurdu ekleyin. Harlı ateşte tereyağını eritip toz kırmızı biberi ilave edin ve biber yanmadan sarımsaklı yoğurdun üzerine gezdirerek servis yapın.

