



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CINGIRTMA (VAN)

200 gr tereyađı
1 su bardađı un
4 adet yumurta
1/2 kase reçel (tercihen gül reçeli)

Tereyağında kavru lan una (kahverengi olmadan) ırpılmış yumurtalar ilave edilir ve hızlı hızlı karıştırılarak pişirilir. Tabaklara alınır, üzerine gül reçeli, bal veya tercih edilen tatlı malzeme dökülür ve sıcak olarak tüketilir.

Not: Van yöresine ait bu kahvaltılık; hem soğuk günlerde ısıtıcıdır hem de tam bir besin içeriğine sahiptir.
