



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMURDA ET

Yarım yağsız kuzu kuşbaşı

1 su bardağı su

Yarım paket yaş maya

1 tatlı kaşığı tuz

Alabildiği kadar un

Kızartma yağı

Ilık suda maya eritilir, tuz ve yumuşak kıvamda bir hamur olana kadar un eklenir. Sonra et katılır. Hamurun üzeri kapatılır, yarım saat dinlendirilir. Tavaya yağ konur. Kaşıkla etli hamur bırakılır, üzerine kaşıkla bastırarak yassılaştırılır. İki yüzü pembe renkte kızartılır.
