



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ILGAZ ANA (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

1/2 Kg yağsız kıyma

1 Küçük kuru soğan

1 yumurta

Tuz

Karabiber

Kimyon

Miyanesi için:

2 yemek kaşığı un

6-7 bardak et veya tavuk suyu (sade su da olabilir)

2 yemek kaşığı tereyağı

1 su bardağı sıvı yağ

Kıyma, doğranmış soğan, yumurta, tuz, karabiber, kimyon ile iyice yoğrulur.

Küçük yuvarlaklar yapılarak sıvı yağda kızartılır.

Ayrı bir tencerede tereyağına 2 yemek kaşığı un konularak çok az kavrulur.

İçerisine yavaş yavaş et suyu dökülerek kaynayana kadar devamlı karıştırılır.

1 limon suyu ilave edilir.

Kızarmış köfteler de içine atılıp 3-4 taşım kaynatılır.

Not: Arzuya göre üzerine tereyağı ve pulbiber ile sos yapılabilir.