



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İRMİK PANELİ NUAR

4 adet nuar
1 ay bardađı irmik
1 ay bardađı un
3 orba kaşığı yoğurt
1 adet yumurta

Etleri ince ince dvn. Yođurtla yumurtayı çırpın. Etleri önce una bulayın, daha sonra yoğurtla çırpılmış yumurtaya, en son da irmiğe bulayın. Kızgın sıvı yağda nl arkalı kızartın. Yanında yağda sotelediğiniz sebzelerle servis yapın.