



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRTEL LEBEN (SİİRT)

3 su bardağı içli köftelik yarma
200 gram zırhla çekilmiş kıyma
Yeteri kadar tuz

Yarmayı bir kaba alıp, üzerine dört parmak geçecek kadar su ilave edin ve bir gece dinlendirin. Ertesi gün haşlayıp suyunu iyice süzdürün. Yarmanın içine kıyma ve tuz ekleyip hamur haline gelene dek iyice yoğurun. Harçtan küçük bezeler koparıp, yarfıstığı kabuğu şekli verin. Kaynar tuzlu suda 15 dakika haşlayın. Servis tabağına alıp arzuya göre üzerine sarmısaklı yoğurt ve sıvıyağda kızdırılmış pulbiber gezdirip servis yapın.

