



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZARTMA ILBIR

2 adet yumurta
1 orba kaşığı tereyağı
3 orba kaşığı yoğurt
2 diř sarımsak
2 orba kaşığı su
Tuz
1 tutam pul biber

Yođurt, tuz, su ve ezilmiş sarımsak çırpılır. Tavaya tereyağı konur, ısınınca yumurtalar kırılır. Donana kadar pişirilir. İki porsiyon şeklinde tabaklara paylaştırılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir ve pul biber serpilir.