



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEBENİ (DİYARBAKIR)

İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

2 kg koyun yoğurdu
1,5 su bardağı dövme
1 avuç ayıklanmış yarpuz ve kenger
1 adet yumurta
Tuz

Dövme iyice yıkanıp ıslatılır.

Yoğurda su ilave edilip (bire bir) ayran haline getirilir.

Islatılmış dövme konularak kaynara çıkıncaya kadar sürekli karıştırılır.

İstenirse bir çay bardağı nohut katılabilir.

Koyun yoğurdu olmadığı zaman yoğurdun kesilmemesi için yumurta katılır.

Pişmesine yakın yaprakları ayıklanmış yarpuz veya temizlenip doğranmış kenger katılabilir.

Pişen yemek sıcak servis yapılacaksa tereyağı ve nane kullanılabilir.

Not: Genellikle soğuk olarak tüketilir. Kalorisi düşük besin değeri yüksek bir diyet yemeği olarak tercih edilebilir.
