



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LEGMEN (DOĞU TÜRKİSTAN)

Hamuru için:

500 gr. un

1 çay kaşığı tuz

Yeteri kadar su

Sosu için:

200 gr. kemiksiz kuzu but

1 adet domates

2 adet sivri biber

1 adet kırmızı biber

100 gr. taze fasulye

Tuz

Karabiber

Tuz, yumurta ve su ile yoğrulan hamur, çekilerek uzatılır ve ince ince doğranır. Haşlandıktan sonra soğuk suyla yıkanır. Kuzu but kuşbaşı kesilip kavrulur. İnce doğranmış sivri biberler, kırmızı biber, temizlenen taze fasulye, bir tutam tuz ve karabiber son olarak domates kavrulan ete eklenir. Makarna da sos tenceresinde diğer malzemelere karıştırılır, servis edilir.

---