



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LEMİS

1 kilo ıspanağı bir tencerede bol tuzlu suda haşladıktan sonra soğanla birlikte sadeyağda kavurun. Sonra buğday unundan bir hamur hazırlayın. Kúçük kúçük parçalar kopararak bu hamurları açın. İçine önceden hazırlanan ıspanağı yayın, üzerine yumurta kırın. Hamurları ikiye katlayıp saç üzerinde pişirin. Üzerine tereyağı sürerek sıcak sıcak servis yapın.

---