



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MAFIŞ

1 yumurta  
1 fincan yoğurt  
1 fincan ayçiçek yağı  
1 fiske tuz  
1 çay kaşığı karbonat  
Alabildiği kadar un

Yumurta, yoğurt, ayçiçek yağı, tuz, karbonat ve un hamur haline gelecek kadar yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde parçalanır. Her parça iki el büyüklüğünde oklava ile ince ince açılır ve kareler halinde kesilir. Kareler fiyonk şeklinde ortadan büzülerek kızgın yağa atılarak kızartılır. Yağdan alınan hamurlar önceden hazırlanmış soğuk olan şuruba atılır. Tatlılar şurubu çekince servis tabağına alınır.