



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SULU GERZİNİŞ (ÇEÇENİSTAN)

1 kilo un  
2 kaşık tuz  
1 kilo patates  
Nane, karabiber  
4 diş sarımsak  
2 tavuk göğüs eti

Hamuru, tuz ve suyla kulak memesi sertliğinde yoğurun ve yufkalar açın. Ufak kareler halinde kesin. Diğer taraftan tavukları suda haşlayıp etlerini ayırın. Tavuk suyunda patatesleri kare kare doğrayıp haşladıktan sonra hamurları da aynı suda haşlayın. Etleri ve sarımsakları da ilave edin. Naneyi yağda yakın ve üstüne dökün.

---