



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SÜZME HİNGAL

<https://azerbaijans.com>

Koyun eti 165 gr.  
Buğday unu 100 gr.  
Yumurta 1 adet  
Baş soğan 30 gr.  
Erimiş yağ 20 gr.  
Peynir 15 gr.  
Yoğurt 50 gr.  
Sarımsak 3 gr.  
Safran 0,1 gr.  
Biber 0,1 gr.  
Tuz

Koyun eti 10-15 gramlık parçalara ayrılır, biber, tuz ekilip soğanla birlikte kavrulur. Safran suyu eklenir ve hazır duruma getirilir.

---