



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU LEBEN (BATMAN)

100 gr kıyma
1 kase ince bulgur
1 soğan
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
1 kase sarımsaklı yoğurt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı pul biber

Islatılmış bulgur ve diğer malzemeler bütünleşene kadar yoğrulur. Kabuklu fındık kadar parçalar alınır, avuç içinde çiğ köfte gibi sıkılır. Sonra kaynayan suya atılır, haşlanır. Tabağa alınır, üzerine sarımsaklı yoğurt ve yakılmış yağ gezdirilir.