



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

## ÇILBIR



4 Adet yumurta  
4 Çorba kaşığı sirke  
1 Su bardağı yoğurt  
3 Diş sarımsak  
1 Çorba kaşığı sıvıyağ  
1 Tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı pul kırmızı biber

- # 3,5 - 4 su bardağı su tencereye alınır, sirke ve tuz eklenip kaynatılır.
- # Kaynayan suya yumurtalar tek tek kırılır.
- # Yumurtalar toplanınca bir kevgir yardımıyla sudan, süzülerek alınır.
- # Üzerine çirpılmış sarımsaklı yoğurt dökülür, kızdırılmış yağ ve pul biber gezdirilir.

**Not:** Kaynama suyuna mutlaka sirke konmalıdır. Sirke, yumurtanın dağılmadan pişmesini sağlar.