



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

## EV USULÜ ÇEMEN



4 çorba kaşığı biber salçası  
3 çorba kaşığı domates salçası  
25-30 diş sarımsak  
1 çorba kaşığı çemen otu  
Yarım çorba kaşığı kimyon  
1 çay kaşığı tuz  
1 çorba kaşığı sıvıyağ

- # Sarımsak soyulur, tuzla macun kıvamına gelene kadar dövülür.
- # Yoğurma kabına bütün malzemeler konur, bütünleşene dek karıştırılır.
- # Ekmeklerin üzerine sürülerek servise sunulur.

**Not:** Çemen otu bulunamazsa aynı oranda sadece kimyon ekleyerek, hazırlanabilir.