



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI VE NOHUTLU KIŞ ÇORBASI

- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 0,5 Adet Limonun Suyu
- 1 Adet soğan
- 1 Su Bardağı Nohut
- 200 gr brokoli
- 3 Diş ezilmiş sarımsak
- 1 Yemek Kaşığı domates salçası
- 1 Biraz karabiber
- 1 Yemek Kaşığı ayçiçek yağı
- 2 Adet SALÇALIK KIRMIZIBİBER
- 1 Adet havuç
- 4 Su Bardağı sıcak tavuk suyu veya su
- 1 Biraz tuz
- 1 Su Bardağı aşurelik buğday

Nohudu bir gece önceden suda bekletin. Ertesi gün suyunu değiştirip yumuşayana kadar haşlayın. Buğdayı yıkayıp 1 gece önceden soğuk suda bekletin. Ertesi gün suyunu süzüp tencereye alın ve üzerine 2 su bardağı sıcak su ekleyerek haşlayın. Aynı bir tencerede margarin ve ay çiçek yağını ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğanı ekleyip soteleyin. Soğan biraz yumuşayınca tavla zarı büyüklüğünde doğradığınız havucu ve kırmızıbiberi ilave edip karıştırın. 2-3 dakika sonra salçayı da ekleyip karıştırın. 3 su bardağı sıcak suyu da ekleyin. Kaynamaya başlayınca buğday, nohut, küçük çiçeklere ayırdığınız brokolileri, tuzu ve karabiberi ilave edip kısık ateşte pişirin. Ocaktan almaya yakın ayrı bir kasede karıştırdığınız sarımsaklı limon suyunu ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın ve sıcak servis yapın.