



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU NOHUT ÇORBASI

1 Su bardağı ince bulgur
1 er çay kaşığı kimyon, karabiber, pulbiber, tuz
1 orba kaşığı salça
yarım su bardağı un
yarım su bardağı sıvıyağı
1 adet kuru soğan
1 adet domates
4 su bardağı sıcak su
2 ay bardağı haşlanmış nohut
yarım adet limon
kuru nane

Bulguru zeri 1 parmak geçecek kadar soğuk su ile ıslatın, 5 dakika bekletip, içine kimyon, karabiber, pul biber, tuz, salça ve unu ekleyip iyice yoğurun. İstenilen yumuşaklığa gelince elinizi su ile ıslatıp hamurdan parçalar koparın ve parmak şeklinde köfteler yapın. Bir tencerede sıvıyağı, ince kıyılmış soğanı ve domatesi 2 dakika kavurun. zerine 4 su bardağı sıcak su dökün. Kaynayınca haşlanmış nohut ve hazırlanan bulgurlu köfteleri ilave edip, 15 dakika pişirin. Çorbayı ocaktan alınca üzerine limon suyu ve kuru nane ekleyip, sıcak servis yapın.