



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇABUK TARHANA

1 orba kaşığı salça
2 orba kaşığı un
1 ay bardağı sıvıyağ
1 su bardaęı yoęurt
1 su bardaęı süt
2 su bardaęı su
1 tatlı kaşığı tuz
Kuru nane

Un ve yağ kısa süre kavrulur, ateşten alınır. Soęuyunva salça, yoğurt ve süt eklenir, iyice karışırılır. Sonra su ve tuz katılır. Orta ateşe tekrar konur, sürekli karışırarak kıvam alana kadar pişirilir. Servis sırasında kuru nane serpilir.