



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PÜR LEZZET ÇORBASI

2 adet tavuk kalça
1 su bardađı nohut
Yarım su bardağı bulgur
2 orba kaşığı un
1 orba kaşığı tereyağı
10 su bardađı su
1 tatlı kaşığı tuz

Akşamdan nohut ıslatılır ve ertesı gün yumuşayana kadar haşlanır. Tavuk düdüklü tencereye konur. zerine 10 su bardağı su konur ve kapak kapatılır, 7 dakika pişirilir. Daha sonra kemiklerinden ayrılır ve küçük parçalara bölünür. Tencereye un ve tereyağı konur, orta ateşte bir kaç dakika çevrilir. yıkanmış pilavlık bulgur eklenir, biraz çevrilir. Tuz ve tavuk suyunun tümü eklenir. Kaynamaya başlayınca haşlanmış nohut ve didiklenmiş tavuk katılır. Karıştırarak bir taşım pişirilir.