



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SEMİZOTLU ÇORBA

250 gr. semizotu  
1 su bardağı aşurelik buğday  
1 su bardağı yoğurt  
2 diş sarımsak  
Tuz

Buğdayı yumuşayana kadar pişirin. Yoğurt, bir su bardağı su ve dövülmüş sarımsağı bir kaptan çırpın ve buğdayın içine katın. Ayıklanmış semizotu yaprağını da ekledikten sonra karıştırın. Tuz ilave edip ocaktan alın. Üzerine tereyağında yakılmış pul biber gezdirip servis yapın.

---