



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

4 MEVSİM ÇORBASI

100 gr Kıyma
Yarım soğan rendesi
Tuz
Karabiber
Un
Su
1 Çay bardağı buğday
1 Çay bardağı nohut
1 Adet havuç
Tuz
1 adet kabak
1 Kase süzme yoğurt
1 Çorba kaşığı tepeleme un

Önce köfteleri hazırlıyoruz. Kıyma, soğan rendesi, tuz ve karabiberi yoğuruyoruz. Olabildiğince küçük parçalar koparıp yuvarlıyoruz. Yuvarlanan köfteleri bir tabağa alıyoruz ve üzerine un serpiyoruz. Tabağı sallıyoruz ve köftelerin her tarafının unlanmasını sağlıyoruz. Tavanın içine az miktarda çiçek yağı koyuyoruz. Yağ ısınınca köfteleri alıyoruz, kızartıyoruz, ikinci aşamada buğdayları yıkıyoruz. Üzerine bolca su koyuyoruz ve kaynatıyoruz. Buğdaylar yarı pişmiş kıvama gelince önce küp küp doğranmış havucu ilave ediyoruz. 5 dakika kaynatıyoruz. Ardından haşlanmış nohut ilave ediyoruz. Küp doğranmış kabakları da dahil ediyoruz. Kısık ateşte hepsini kaynatıyoruz. Terbiyesi için: Süzme yoğurdu, unu ve suyu karıştırıyoruz akıcı bir kıvama getiriyoruz. Kaynamakta olan harca köfteleri bırakıyoruz. Ilıttığımız terbiyeyi, çorbaya yavaş yavaş ilave ediyoruz, tuzunu koyup kaynatıyoruz, istenilirse üzerine ince doğranmış dere otu ya da kereviz yaprağı koyabiliriz.