



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENE ÇORBASI (ARAÇ KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1 Çay Bardağı Arpa
2 Yemek Kaşığı Yoğurt
1 Yemek Kaşığı Tereyağı
İhtiyaca Göre Su
Üzeri için:
İhtiyaca Göre Nane
2 Yemek Kaşığı Yoğurt
1 Çorba Kaşığı Tereyağı

Arpa yıkanır, kurutulur ve su değirmeninde öğütülür.
Sıcak veya soğuk suya arpa, yoğurt ve tereyağı eklenir.
Çorba kıvamına gelene kadar 30-40 dakika pişirilir. Gerekirse su eklenir.
Ayrı bir tavada tereyağı ve nane kavrulur. Arzuya göre yoğurt da katılabilir.
Çorbanın üzerine dökülür, karıştırılır ve sıcak servis edilir.

Not: Su değirmeninde arpa kalın çekilmiştir. Böylece arpa vitaminlerini bünyesinde saklamış. Çocuklara, "Bunu yiyen, arpa kadar büyür" denir. Çorbanın sayılan yararları nedeniyle çocuklar kuvvetli olsun diye bu çorba içirilir. Çorba ile ilgili bir diğer anlatıda "Bu çorbayı içen at gibi kişner" denir. Ayrıca bu çorbayı içenin gündüz vakti yıldızları görebileceği söylenerek göz sağlığına olan etkisi anlatılmak istenmiştir.