



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANA KIZ ÇORBASI (KASTAMONU)

Aydođan Aydođdu - Metin Mızrak

200 gr. Mercimek
80 gr. Siyez Bulguru
2 adet Sođan
2 adet Domates
2 adet Biber
30 gr. Salça
85 gr Sıvıyağ
30 gr. Tereyađı
300 gr Yođurt
1 lt. Su
5 gr. Kuru nane
5 gr. Tuz
5 gr. Karabiber
15 gr. Un

Bir tencerede su kaynatılır ve içine yıkanmış mercimekle bulgur eklenir. Hařlanan bulgur ve mercimeğin içine bir kasede eritilmış un dökülür, çorba tekrar ocağa koyulur, kaynayıncaya kadar karıştırılır, un kokusu gidince ocaktan alınır, tuzu, kırmızıbiberi eklenir. Bir tavada yağla birlikte, piyazlık soğan doğranır, içine salça, doğranmış domates ve biber eklenerek biraz piyazlanır, bu piyaz çorbanın içine dökülür. Yođurt çırpılır, çorbadan bir kee alınarak yoğurt ılıtılır, çorbanın içine eklenir. Son olarak nane katılarak servis edilir.

