



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANADOLU ÇORBASI

6 bardak et suyu
3 kařık margarin
2 kaşık domates salçası
2 kahve fincanı un
1 fincan haşlanmış piriç
2 adet orta büyüklükte ince kıyılmış dolmalık biber
1 domates
tuz

Et suyunu tuz ile birlikte bir taşım kaynatın. Unu yağ ile birlikte  dakika kavurun. Domatesin kabuğunu soyarak küçük küçük doğrayın. Yağsız olarak pişirin. Salça haline gelmiş bu domatesi kavrulmuş una katın, karıştırın. Sonra bütün malzemeyi et suyuna ilave ederek 20 dakika kaynatın servis yapın.