



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPA ÇORBASI

<https://www.elele.com.tr>

1 su bardağı kabuğu soyulmuş, dövülmüş arpa (1 gece önceden suda bekletilecek)
1 çay bardağı barbunya
2 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı sıvı yağ
Domates püresi
Kimyon
Himalaya tuzu veya doğal kaya tuzu
Karabiber

Soğanı yemeklik doğrayıp az yağda hafif öldürün. Barbunyaları ekleyin. Arpaları da ilave edip domates püresini katın. Suyunu koyun uzun süre pişirin. Ateşten almaya yakın baharatlarını ilave edin.

Not: Kabızlık problemi yaşayan çocuklar için besleyici ve rahatlatıcı.

