



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPA ŐEHRIYE ÇORBASI

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

1 adet orta boy kuru soğanı yemeklik doğrayıp sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavurun.
2 adet iri domatesi rendeleyin ve soėanların üzerine ekleyin.
Soėan ve domatesleri birlikte çevirdikten sonra tencereye su ekleyin ve kaynamaya bırakın. Suyun kaynamasının ardından ocağın ateşini kısın, domatesleri iyice yumuşaya dek pişirin.
1 ay bardağı arpa şehriyeyi tencereye ilave edin.
6 su bardağı tavuk suyunu ilave ettikten sonra ateşin seviyesini artırın.
Bu aşamada tuz ve karabiber ekleyip şehriyelerin yumuşamasını bekleyin.
İnce kıyılmış maydanozları çorbaya ekleyin.
orbanız limonla birlikte servise hazır.

