



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ARPA ŐEHRIYE ÇORBASI

100 gram kıyma
3 adet domates
2 orba kaşığı tereyağı
1 ay bardaęı arpa Őehriye
6 su bardaęı su
Yarım demet maydanoz
3 diő sarımsak

Kıymayı tencerede 3 dakika kadar kavurun. Domateslerin kabuklarını soyup üzerine rendeleyin. Tencereye tereyağını koyup eritin, domatesleri ekleyip kapağını kapatın, 10 dakika kadar piőirin. zerine tuz, kaynar su ve Őehriyeleri ekleyip karıőtırın. Ezilmiő sarımsakları da ilave ederek Őehriyeler piőinceye kadar kısık ateőte kaynatıp çorbayı hazırlayın. Servis yapılacağı zaman kıyılmıő maydanoz çok yakıőıyor bence, isterseniz ekleyip sıcak olarak servis yapın.