



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AY ÇORBASI

Bir tencereye temizlenmiş 3 keklık, 1 sülün, parçalanmış bir de sığır inciği koyunuz. Üstüne 4 litre su ya da etsuyu doldurunuz Doğranmış 2 havuç, 2 şalgam, birkaç soğan, 1 kereviz kökü ilâve edip kapağı kapayıp orta ateşe sürünüz. Aynı zamanda kızartılmış soğuk bir keklık palazını bayat ekmek içi ile havanda dövüp ezerek elekten geçirdikten sonra hâsıl olan püreyi tenceredeki bulyona karıştırınız. Kaynatmayarak iki dakika ateşte tutup, indirip kâseye koyunuz. Üzerine ekmek tavası serpip servis yapınız.

Not: Kalan keklıkleri tereyağıyla tencerede kızartıp, tuz ve biraz etsuyu dökerek salça olunca, indirip tabağa boşaltınız ve uygun bir garnitürle servis yapınız. Çorbası nefis olduğu gibi bu tarzda kızartması da lezzetli olur.
