



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BACAKLI ÇORBA (TOKAT)

1 su bardađı yeřil mercimek
Yarım su bardağı nohut
1 su bardađı eriřte
1 dolu çorba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı kuru nane
6 su bardađı et suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Haşlanmış mercimek ve nohut tencereye konur. zerine et suyu katılır. Kaynayınca erişte ve tuz eklenir. Eriřte Őiřince yakılmış nane eklenir. Servis sırasında çorbaya arzuya göre sarımsaklı yoğurt konabilir.
