



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY AŐI ÇORBASI

4 su bardağı su
1 adet haşlanmış kuzu gerdanı ve suyu
200 gram aşurelik buğday
1 kase yoğurt
1 adet yumurta sarısı
1 adet havuç
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 ay kaşığı kırmızıbiber
Tuz

Tencerede 4 su bardağı suyla kuzu gerdanını 60-70 dakika pişirin. Suyu bir tencereye szn. Akşamdan ışlanmış ve yıkanmış aşurelik buğdayı ilave edin. 30-35 dakika pişirin. Önceden pişirdiğiniz kuzu gerdanının etini ayıklayıp, incecik didin. Kaynamakta olan karışıma ekleyin. Yoğurt ve yumurtayı çırpın. Hafifçe sulandırarak karışıma ekleyin. Haşlayıp, kibrit şeklinde doğradığınız havuçları da tencereye alın. Ayrı bir tavada tereyağını eritin. Kıyılmış domatesleri ekleyin. 3-4 dakika kavurup, kırmızıbiberi ekleyin. Bu karışımı da çorbaya ekleyin. Tuzunu ayarlayarak servis yapın.