



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY AŞI

1 ay bardağı buğday
2 domates
2 kırmızıbiber
1 soğan
2 diş sarımsak
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 domates
7 su bardağı su
2 orba kaşığı tereyağı

Küçük doğranmış kırmızıbiber, soğan ve sarımsağı zeytinyağında yaklaşık üç dakika kavurun, rendelenmiş domatesi ekleyip kavurmaya devam edin. Akşamdan kaynatılıp bekletilmiş buğdayı ve suyu ekleyip kaynamaya bırakın. Biberler yumuşayınca hafifçe yakdığınız tereyağını üzerine gezdirin, bir taşım daha kaynatın. Çorbayı büyükçe çorba kâselerine koyup ikram edin.