



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĐDAY ÇORBASI

1 su bardađı ařurelik buđday
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
4-5 yaprak nane
1 su bardađı yođurt
1 orba kaşığı kuru nane
Tuz

Buğdayın zerine 2 parmak geçecek kadar su koyup 5 dakika haşlayın. Suyunu süzüp üzerine 4-5 su bardağı su koyun. Ocađa koyun ve yarım saat pişirin. Buđday tam yumuşamışsa nohutu ekleyin ve 1 su bardağı su katıp, 15 dakika daha pişirin. Tuz katıp altını kapatın. Ilınınca çırpılmış yoğurdun içine çorbadan 1 kepçe koyup karıştırıp tencereye boşaltın. Bir tavada kıyılmış soğanı tereyağında iyice kavurun. zerine nane ve pul biber ilave ederek kâselere aldığınız çorbaların üzerine paylaştırın.