



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI NOHUTLU KIŞ ÇORBASI

<https://annevebebek.gov.tr>

1 su bardağı aşurelik buğday
1 su bardağı nohut
200 gr brokoli
1 havuç
1 soğan
2 salçalık kırmızıbiber
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı ayçiçek yağı
Yarım limonun suyu
3 diş ezilmiş sarımsak
3-4 su bardağı sıcak tavuk suyu veya su
Tuz
Karabiber

Nohudu bir gece önceden suda bekletin. Ertesi gün suyunu değiştirip yumuşayana kadar haşlayın. Buğdayı yıkayıp 1 gece önceden soğuk suda bekletin. Ertesi gün suyunu süzüp tencereye alın ve üzerine 2 su bardağı sıcak su ekleyerek haşlayın. Ayrı bir tencerede tereyağı ve ayçiçek yağın ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğanı ekleyip soteleyin.

Soğan biraz yumuşayınca tavla zarı büyüklüğünde doğradığınız havucu ve kırmızıbiberi ilave edip karıştırın. 2-3 dakika sonra salçayı da ekleyip karıştırın. 3 su bardağı sıcak suyu da ekleyin. Kaynamaya başlayınca buğday, nohut, küçük çiçeklere ayırdığınız brokolileri, tuzu ve karabiberi ilave edip kısık ateşte pişirin. Ocaktan almaya yakın ayrı bir kasede karıştırdığınız sarımsaklı limon suyunu ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın ve sıcak servis yapın.

