



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI SAĞLIK ÇORBASI

1 adet soğan
2 çay bardağı buğday
100 gram kıyma
2 çorba kaşığı tereyağı
4 su bardağı su
Pul biber
Nane

Buğdayı akşamdan suda bekletin. Daha sonra tencerede üzerine su koyup yumuşayınca kadar haşlayın. Ayrı bir tencerede soğanı kıyıp tereyağında kavurun. Üzerine kıymayı ekleyip kavurmaya devam edin. Fazla kavurmadan hemen üzerine buğdaylı suyu koyup kaynamaya bırakın. Çorba koyu kıvam alınca, üzümli tereyağında kızdırın. Nane, kırmızıbiber ekleyip çorbanın üzerine döküp ikram edin.

