



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĐDAYLI TAZE SOĐAN ÇORBASI

<https://www.sabah.com.tr>

1 ay kaşığı hardal
1.5 ay bardađı buđday
7 adet taze sođan
1.5 yemek kaşığı margarin
7 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı un
1 adet domates
2 su bardađı et suyu
Tuz
Dereotu
Kuru nane
Kırmızı toz biber

Haşlanmış buğdayı et suyu ile kaynatın. Yođurdu çırpıp ilave edin. Orta ateşte pişirin. Unu soğuk su ile sulandırdıktan sonra tencerede alıştırarak ilave edin.