



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU SOĞUK ÇORBA (KAHRAMANMARAŞ)

Ispanak 4 su bardağı (doğranmış)
Su 6 su bardağı
Tuz 3 tatlı kaşığı
Duru Pilavlık Bulgur 1 su bardağı
Sarımsak 5 diş
Yoğurt (süzme)
Nane 1 yemek kaşığı

Ispanaklar, ayıklanır, iyice yıkanır ve ince ince doğranır. İki su bardağı su kaynatılır. Bir tatlı kaşığı tuz, bulgur, ıspanak ilave edilerek kısık ateşte iyice suyunu çekinceye kadar pişirilir ve soğumaya bırakılır. Sarımsaklar soyulur, yıkanır ve 2 tatlı kaşığı tuz ile dövülür. Yoğurt 4 su bardağı su ile ezilir, ezilmiş sarımsak eklenerek soğutulmuş yemeğe ilave edilip karıştırılır. Üzerine nane serpilip soğuk olarak servis yapılır. (K.K.Karagöç)

NOT: Tarif Kahramanmaraş yöresinden alınmıştır. Yazın sevilerek tüketilir "borani" olarak da bilinir.

