



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DUL AVRAT ÇORBASI (ADANA)

Fatma Arslantaş

4 su bardağı un

1 tatlı kaşığı tuz

3 su bardağı ılık su

Yemeğin Hazırlanışı için:

1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek

2 yemek kaşığı sıvı yağ

1 yemek kaşığı biber salçası

1 tatlı kaşığı tuz

Un, bir tatlı kaşığı tuz ve ılık su ile yoğrulur. Hamur biraz dinlendikten sonra küçük üçgenler şeklinde kesilir ve et suyuna atılır.

Daha sonra önceden haşlanmış bir bardak kadar yeşil mercimek eklenir.

Altını kapatmadan önce yağda kavrulmuş salça eklenir ve biraz daha kaynatılır.
