



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI ROKA ÇORBASI

4 adet çanak enginar
1 litre sebze suyu
10 diş sarımsak
¼ bağ roka
2 dal taze soğan
1 adet yumurta
8 orba kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı teryağı
Tuz

Dört adet çanak enginarı tavla zarları şeklinde doğrayın. Enginarları tencereye ekleyin. zerine bir litre sebze suyu ve 10 diş dövülmüş sarımsağı ekleyerek. 20-25 dakika haşlayın. Enginarlar benliklerini korumalı ancak yeterince de yumuşmalı. Bunu bir tanesini tadarak anlayabilirsiniz. Çorbanın enginarları pişerken, bir tarafta yeşil soğanı uzunlamasına açıp ince soğan liflerini sanki Frenk soğanı ymişasına çıkarın ve çeyrek bağ rokayı bir dolma gibi iyice sıkıştırıp ince ince doğrayın. Bir adet yumurtayı 8 tepeleme dolu çorba kaşığı yoğurtla çırpın. Kaynayan orbadan bir kepçe alıp yoğurda döküp devamlı karıştırın. Eğer yoğurdu bir anda çorbaya dkerseniz ani ısı değişikliğinden kesilebilir. Yoğurdu bu şekilde ısıttıktan sonra tencereye ilave edin. Tuzunu ağız tadınıza göre ayarlayın. Bu şekilde 5 dakika kaynatın. Servis kasesine aldığınız çorbanın üzerine ince kıydığınız roka, taze soğan ve eritilmiş yağı ilave edin.



Fotoğraf "fazlı" tarafından gönderildi. 01.06.2015