



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET SULU YAYLA ÇORBASI

1 ay bardađı pirinç
1 su bardađı yođurt
2 orba kaşığı tereyağı
1 kahve fincanı un
1 yumurta
1 ay bardağı kaynamış süt
8 su bardađı et veya tavuk suyu (yoksa su)
1 orba kaşığı kuru nane
Tuz
Kırmızı biber

Bir tencerede et suyunu kaynatın. Temizleyip yıkadığınız pirinci, kaynayan et suyuna atıp pişmeye bırakın. Ayrı bir kaptan, yoğurdu, sütü, unu ve yumurtayı ptrsz hale gelinceye kadar karıştırın. Pirinçler yumuşayınca, kaynayan et suyundan iki kepçe alıp bulamaca yedirin. Tahta kaşıkla kaynayan et suyu ve pirinç karışımına yoğurdun kesilmesini önlemek için yavaş yavaş ekleyin. 10 dakika kadar birlikte pişirin. Ayrı bir kaptan kalan tereyağını kızdırıp, naneyi dilersemeniz kırmızı biberi çevirerek çorbaya ekleyin.

Not: Yođurt, kalp ve karaciğer problemleri, sindirim güçlüğü ve kansızlık Őikayetlerinin giderilmesinde en büyük yardımcıdır.

