



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FİLİZLİ BAHAR ÇORBASI

1 paket bezelye filizi
1 paket nohut filizi
1/2 paket buğday filizi
1 kase ince kıyılmış pazı
2 su bardağı süzme yoğurt
8-9 yaprak ince kıyılmış taze nane
1 çorba kaşığı zeytinyağı
2 su bardağı su, tuz
Süslemek için:
Bezelye
Nohut
Buğday filizi

Bir tencere kaynamış suya bezelye filizlerini atıp kısık ateşte 5 dakika haşlayın. Üzerine nohut filizlerini ilave edip 3 dakika haşlayın. Sonra buğday filizleri ve pazıyı da ekleyip 1 dakika haşlayın. Süzgece alıp, suyunu iyice süzün. Ayrı bir yerde yoğurt, kıyılmış nane, zeytinyağı, su ve tuzu iyice çirpin. Haşlanmış filizli karışımı bir kaseye alın. Yoğurtlu karışımı ilave edip harmanlayın. Üzerlerini filizlerle süsleyip soğuk olarak servis yapın.

