



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## GERDAN ÇORBASI

Malzeme:

400 gram kuzu gerdan

3 orba kaşığı Bizim Mutfak Un

1 orba kaşığı süzme yoğurt

yarım limon suyu

1 adet yumurta

1 orba kaşığı Teremyaę

tuz, pulbiber

1 adet soęan

1 adet havuç

Öncelikle kuzu gerdanını iyice temizleyip yıkayın. Daha sonra derin bir tencereye sırasıyla su, doğranmış soğan ve dilimlenmiş havucu alıp kuzu gerdanı haşlayın. Suyunu süzüp eti başka bir tencereye aktarın. Haşlanmış et ılınca çok ince didikleyin. Kalan et suyunu kaynatın. Un, yoğurt, limon suyu ve yumurta sarısını derin bir kaptaki iyice çırpın. Yavař yavaş ocaktaki et suyuna ilave edin. Tuzunu ayarladıktan sonra didiklenmiş etleri ilave edin. Tencereyi ocaktan alın. Yapışmaz yüzeyli bir tavada Teremyaę'ı eritin. İçine bir tutam pulbiber ekleyin. Teremyaę'lı biberi çorbanın üzerine gezdirdikten sonra servis yapın.