



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ ARPA ŞEHİRİYELİ SOĞUK ÇORBA

<https://gasturder.org.tr>

2 su bardağı Arbella Plus Glutensiz Mısır Makarnası
2 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
6 küçük kase yoğurt
1,5-2 su bardağı su
3 diş sarımsak
¼ bağ nane
¼ bağ dereotu
2 kaşık zeytinyağı
Tuz

Arpa şehriyeyi zeytinyağında kavurun. Üzerini bir parmak geçecek kadar sıcak su ekleyip pişirin. Şehriyeye biraz tuz ekleyin; önceden haşlanmış nohut, yeşil mercimek ile karıştırıp soğumasını bekleyin. Başka bir kapta yoğurt ve suyu iyice karıştırın. İçine ince kıyılmış dereotu, nane ve sarımsakları ekleyin. Şehriyeli harcı ve yoğurt karışımını iyice karıştırın. Soğuk olarak servis edin.