



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## GRİP ÇORBASI

1 adet tatlı kapy biber  
1 adet soğan  
2 diş sarımsak  
1 çay bardağı tel şehriye  
Zeytinyağı  
1 yemek kaşığı tam buğday unu  
Tavuk veya et suyu  
Üzeri için nane

Zeytinyağıyla unu kavuruyoruz daha sonra içerisine soğanı, biberi ve sarımsağı ekleyip bir taşım kavuruyoruz. Daha sonra tavuk suyunu ve şehriyeyi de ekleyip altını kısarak 15 dakika pişiriyoruz. En son üzerine nane serpererek servis ediyoruz.