



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELLE ÇORBASI

1 bardak un
Sucuk veya pastırma
Bir avuç piriç
Tuz, yaė ,pul biber
İstenirse birazda kavrulmuğ kıyma

Unu pembeleşene kadar kavuruyorum.biraz ılıtıp suyunu ilave ediyorum.kaynayınca pirilerini ekliyorum. Piriler pişerken bir tarafta yağda sucuk veya pastırmayı kavuruyorum. Birazda kavrulmuğ kıymada koyabiliriz. Kırmızı biberinide koyduktan sonra kaynayan çorbanın içine ilave ediyorum. Bir taşım kaynadıktan sonra servise hazırdır.