



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İBN-İ SİNA ÇORBASI

<https://www.aksam.com.tr>

1 baş soğan
4 diş sarımsak
Yarım su bardağı iri bulgur
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
1 adet patates
1 adet havuç
Yarım demet maydanoz
2 su bardağı ılık suyu
1 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı
Karabiber
Kimyon
Tuz

Bir tencerenin içine bir yemek kaşığı tereyağını atın.
Tereyağı eridikten sonra soğanları ay şeklinde kesip ilave edin.
Ardından sarımsakları halka halka kesin onları da ekleyin.
Hafif kavururken maydanozları ince kesip ekleyin.
Patates ve havuçları küp küp kesin koyun.
İçine iri buğday ve haşlanmış nohutla beraber ılık suyunu ve 2 su bardağı ılık suyu dökün.
Kaynamaya bırakırken bir küçük tavada bir yemek kaşığı tereyağını ve unu kavurun.
30 dakika sonra un kavurmasını koyun karıştırın.
Karabiber kimyon ve tuzu ilave edin.
20 dakika daha kaynatın.

Not: İbn-i Sina, yüzyıl önce sadece ilaç değil aynı zamanda tariflerde verdi. Çoğu kişinin bilmediği ancak 3 gün de bir tüketilmesi gereken bu çorba vücutta ne toksin ne de virüs bırakır.

