



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIR ÇORBASI (DADAY KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

100 gr Kır
100 gr Ispanak, kırgan
1 Su Bardağı Yoğurt
1 Yemek Kaşığı Tereyağı
1 Tatlı Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Baharat

Öncelikle arpa yıkanır, kurutulur ve değirmende kırılır.
Kır kaynatılır, pişmek üzere iken yeşillikler eklenir.
Terbiyesi için içerisine tereyağı, tuz eklenir.
Baharatı katılır, kaynatılıp servis edilir.

