



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIŞ TAHILLARI PÜRELERİ

Bezelye, nohut, bakla, fasulye, mercimek gibi tahılları bir gece tatlı suda bırakınız. Sonra soğuk su ile bir tencereye koyup tereyağı, 2-3 coğan, tuz ve biber, maydanoz ilâve edip ateşe sürünüz. Tahta kaşıkla karıştırarak iyice pişince indirip elekten geçiriniz. Bir kuşhaneye 200 gram tereyağı koyup eriyince çok ince kıyılmış 2 diş sarımsak karıştırınız. Sonra püreyi de süt ya da etsuyu ile gevşetip ilâve ediniz. Çorbalar için yapılacak püreyi elekten kolayca geçirmek için fazlaca sulandırınız.

---