



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI ÇABUK ÇORBA

250 gr kıyma  
1 ay bardađı un  
1 adet kuru sođan  
8 su bardađı tavuk suyu  
1 tatlı kaşığı tuz  
3 orba kaşığı sıvıyağ

Tavaya kıyma konur, kendi yağıyla suyunu bırakıp çekene dek kavrulur. Diđer tencereye sıvıyağ konur, ince kıyılmış soğan eklenir. Őekliini kaybedene kadar kavrulur. Un katılır, bir kaç dakika çevrilir. Kavrulan kıyma eklenir. Tuz ve tavuk suyu da bırakılır. Sürekli karıştıarak bir taşım kaynatılır.