



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KİREN ÇORBASI (ZONGULDAK)

Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüėü

Yarım kilo kızcık (kiren)
Yarım ay bardağı sıvı yağ
1 adet yeřil biber
1 tutam un

Kızcıklar çok hafif haşlanıp süzgeçten geçirilerek çekirdekleri ayrılır. zerine yeteri kadar su konulup, bir tencereye konulur. Bir tutam da un konularak karıştırılarak orta ateşte kaynatılır. Piřirilen çorbanın üzerine yanmış yağ dökülür. İsteğe bağlı olarak da 1 adet yeşil biber de doğranır.

Not: Bu çorbanın tadı ekşimsidir. Ayrıca kan yapıcı özelliği olduğundan hastalara pişirilir.