



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LAPA ÇORBASI

2 ader sođan  
2 yemek kaşığı yağ  
1 yemek kaşığı biber salçası  
1 kase kavurma veya kıyma  
2 su bardađı ince bulgur  
Bir miktar tuz

Sođanlar yemeklik doğranarak yağda hafice kavrulur. Kavurma ve salçası konur. Bulguru konur. Tencerenin yarısını geçecek kadar su konur. Suluca bir pilav gibi olur.

---