



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEDEK ÇORBASI (GİRESUN)

Hüsne Demirel - Sibel Ayyıldız

Bir tencere suyun içine et suyu koyularak kaynatılır.

Ayıklanmış, yıkanmış, doğranmış mendek otu kaynayan suyun içine ilave edilir.

Sonra içine haşlanmış fasulyeler konur.

Biraz pişince çorba karıştırılarak, mısır unu elle yavaş yavaş ilave edilir.

Pirinci ilave edilir. Diğer yanda yağ ile beraber soğan ve biber pembeleşinceye kadar kavrulur, kaynayan çorbanın içine ilave edilir.

Mendekler yumuşayınca kadar pişirilir.
