



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKA ÇORBASI

1 bađ roka
1/2 sođan
1 tatlı kaşığı un
1/2 lt su
1 tablet Knorr Tavuk Bulyon
Bir miktar zeytinyađı
Bir miktar tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Küp küp doğranmış soğanları yağ ile kavurun. Un ilave edin. Rokaları yıkayın ve tencereye ilave edin. Su ve diğer malzemeleri ekleyip kaynatın ve blenderden geçirin. 5 dk daha kaynatıp servis edin.