



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ROKA ÇORBASI

1,5 orba kaşığı margarin  
2 demet roka  
4 su bardađı su  
2 orba kaşığı un  
2 su bardađı et suyu  
2 yemek kaşığı limon suyu  
3 ay kaşığı tuz  
1 ay kaşığı karabiber

Rokaları ayıklayıp yıkayın ve süzün. 4 su bardağı suyu bir tencereye alıp kaynatın. Rokaları kaynar suda haşlayın. Kevgire suyun içinden alıp robotta ezin. Tekrar haşladığınız suya ekleyin. Margarini tencerede eritin. Unu ilave edip kavurun. Rokalı suyu azar azar ilave edip sürekli karıştırın. Et suyu, tuz ve karabiberi ekleyip 20 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp limon suyu ilave edin.

---