



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAHRAP'IN BUĞDAY ÇORBASI

1 su bardağı aşurelik buğdayı 1 gece önceden ıslayın. Ertesi gün bu suyu döküp temiz ve bol suyla haşlayın. Diğer tarafta 1 çorba kaşığı un, 1 yumurta ve 1 kg yoğurdu tel çırpıcı ile çırpın. İçine et ya da tavuk suyu ile biraz tuz ekleyip ateş üzerine alın. Haşladığınız buğdayı da ekleyip kaynayınca kadar pişirin. Kaynamaya başladıktan sonra ocağın altını kısın, sık sık karıştırarak en az 15 dakika bekleyin. Kıvamı koyulaşan çorbayı ocaktan alıp üzerine kuru nane ekleyerek servis edebilirsiniz.

Değerlendirme: Aşurelik buğdayın besin değeri iyi, kan şekerini hızlı yükseltmez, içindeki yoğurt kalsiyum ve protein açısından çok değerli. Sağlıklı sofralar için çok uygun.