



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAKALA ÇARPAN ÇORBASI (AFYONKARAHİSAR)

Nazmiye ifti

Yeşil mercimek
Ev eriştesi
Soğan
Ev yapımı domates salçası
Ev yapımı biber salçası
Sıvıyağ
Tereyağı
Et suyu

Mercimekler yıkanır, üzerini örtecek kadar su eklenerek haşlanır.

Ayrı bir tencerede ince ince doğranmış soğan, iki yemek kaşığı tereyağı, biraz da sıvı yağ ve salça ile birlikte kısık ateşte, ara sıra karıştırılarak kavrulur.

Un katılarak birkaç defa daha çevrilir. zerine haşlama suyu ile birlikte mercimek, tuz ve et suyu eklenir.

Kaynamaya başlayınca ev makarnası ilave edilir. 15-20 dakika daha pişirilir.

İki yemek kaşığı tereyağı tavada eritilir, içine nane eklenir ve çorbanın üzerine gezdirilir.

Not: Anadolu'nun pek çok yöresinde dulavrat orbası, kesme orbası, bacaklı çorba gibi isimlerle de anılır.