



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI NOHUT ÇORBASI

1 su bardağı nohut
6 diş sarımsak
1 kase süzme yoğurt
2 tatlı kaşığı tuz
6 su bardağı et suyu
1 dolu çorba kaşığı tereyağı

Nohut haşlanır ve rondodan geçirerek püre yapılır. Tencereye tereyağı konur, orta ateşe yerleştirilir. Bütün, soyulmuş sarımsaklar atılır, sararana kadar kavrulur. Sonra rondodadan geçirilir. Nohut ve sarımsak tekrar tencereye konur, tuz eklenir, et suyu ve yoğurt pürüz kalmayana kadar karıştırılıp dökülür. Karıştırarak bir taşım pişirilir.