



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HUBUBAT ÇORBASI

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 büyük boy soğan
- 1 çay bardağı sarı buğday
- 4 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı karabuğday
- 1 tatlı kaşığı siyez buğdayı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 dolmalık kırmızı biber
- 1 dolmalık sarı biber
- 2 dal semizotu
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 kahve fincanı haşlanmış kırmızı fasulye

Aşurelik buğdayı 1 bardak sıcak suda, su oda ısısında soğuyuncaya kadar bekletin. Tereyağını çorbayı hazırlayacağınız tencerede eritip kıyılmış soğanı karamelize olana kadar kavurun. Buğdayı bekleme suyuyla birlikte tencereye ilave edin. Kalan suyu ve 2 çay kaşığı tuzu ekleyin. Orta ateşte, 20 dakika pişirin. Daha sonra karabuğdayı ve siyez bulgurunu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın. Gerekirse suyu eksildiğinde sıcak su ilave edin. 10 dakika daha pişirin. Zeytinyağını tavada ısıtıp zar şeklinde doğranmış biberleri kavurun. Tencereye kavurmuş olduğunuz biberleri, küçük dallar şeklinde ayırdığınız semizotunu ve haşlanmış kırmızı fasulyeyi ekleyin. Birkaç taşım kaynatın. Süzme yoğurda kaynamakta olan çorbanın suyundan birkaç kaşık ilave ederek ılındırın. Kaynayan suya azar azar ekleyerek hızlıca çirpin. En son tuzunu kontrol ederek birkaç dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

