



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SELAMET ÇORBASI

2 adet domates
1 ay bardağı arpa şehriye
1 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı un
6 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Un ve tereyağı bir kaç dakika kavrulur. Rendelenmiş domates eklenir, biraz daha kavrulur. Tuz ve su eklenir. Kaynamaya başlayınca şehriye atılır. Şehriyeler şişene kadar kaynatılır.