



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SENEDE BİR ÇORBASI

Yarım kg kuzu kuşbaşı  
1 su bardağı nohut  
1 ay bardağı tel şehriye  
2 orba kaşığı un  
3 su bardağı et suyu  
4 su bardağı su  
1 orba kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı tuz

Kuşbaşı et ve nohut ayrı ayrı haşlanır. Un ve tereyağı kavrulur. Üzerine sıcak su eklenir ve şehriye atılır. Şehriyeler şişene kadar pişirilir. Sonra et, nohut, et suyu ve tuz ilave edilir. Ara sıra karıştırarak bir taşım pişirilir.