



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ DOMATES ÇORBASI (TAMLAYICI GIDA)

Erciyes Üniversitesi
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

1 yemek kaşığı un
3 orta boy domates
1 çay kaşığı sıvı yağ
1 su bardağı süt
1 yumurta sarısı

Domatesler yıkanır, kabukları soyulduktan sonra küçük parçalara bölünür. Yumurta beyazından ayrılarak çırpılır. Süt, yumurta, un iyice karıştırılıp az su eklenerek ve tenceredeki domateslerin üzerine konarak, karıştırılarak yavaş ateşte pişirilir. Karıştırmak sütün kesilmesini engeller.