



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARHANA ÇORBASI (HATAY)

Hatay Valilięi
Antakya Mutfaęı - Suheyil Budak

MALZEMELER (4 Kişilik)

4 su bardaęı su
1 orba kaşığı sade yağ
su bardaęı dövme
1 tatlı kaşığı toz biber
4 orba kaşığı tuzlu yoğurt
1 tatlı kaşığı kuru nane
300 gr. lahana

YAPILIŞI

Bir tencereye su ve yıkanmış dövme eklenerek ateşe koyulur. 30 dk. yavaş ateşte pişirildikten sonra, ince kıyılmış lahana eklenerek 2 dk. daha kaynatılır. Tenceredeki sudan yaklaşık bir bardak su alınarak tuzlu yoğurt inceltilip tencereye boca edilir. 2 dk. daha pişirilerek ateşten alınır. Bir tavaya sade yağ konulup kızdırılır. içine pul biber ve nane eklenerek kavrulduktan sonra çorbanın üzerine dökölür ve servis edilir.