



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARHANA ÇORBASI

- 1 yemek kaşığı Ayçiçek yağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 4 yemek kaşığı tarhana
- 1 yemek kaşığı kuru nane
- 7 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 diş sarımsak

İlk olarak tarhanayı geniş bir kaba dökün.

Nane ve suyu içerisine dökün ve çırpın.

Tarhana yumuşayana kadar çırparak, 15 dakika da dinlendirin.

Diğer tarafta tencerenin içerisine sıvıyağı ve tereyağı koyarak eritin. Sarımsak ve salçayı da ekleyerek karıştırın.

Tarhanayı da ekleyerek karıştırmaya devam edin.

Üzerine 5 su bardağı su ekleyin ve koyulaşana kadar pişirin.

Not: Tarhana, Tansiyonu düşüren etkisi vardır. Şeker hastalığına iyi gelir. Sindirimi kolaylaştırır. Kemikleri kuvvetlendirir. Yorgunluk ve halsizliği alır.

