



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TARHANA ÇORBASI

150 gr. tarhana  
2 bardak etsuyu yada su  
100 gr. yağsız kıyma  
1 adet doęranmıř iri domates  
1 kaşık tereyağı  
tuz

Tarhanayı bir batdak etsuyu veya su ile iyice karıştırıp 20 dakika bekletin, ardından ince bir süzgeçten geçirin. 2 kilo etsuyunu kaynatıp tarhanayı ağır ağır katın. Kıymayı bir başka kaptta kavurun, domates ilave edin, sonra hepsini çorbaya katıp ağır ateşte 10 dakika kaynatın. Eritilmiř tereyağını ve tuzunu katarak sofraya getirin.

[ML@ Sakalaarpan orbası için tıklayın](#)

[ML@ Sakala arpan orbası \(görsel\)](#)