



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARHANA ÇORBASI (TAMLAYICI GIDA)

Erciyes Üniversitesi
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

1 su bardaėı su
1/2 yemek kaşığı tarhana (Tarhana evde yapılmış ve acısız olmalıdır)
1 ay kaşığı sıvı yağ

Tarhana bir miktar soğuk su ile ezilir ve kalan suya karıştırılarak pişirilir. Sıvı yağ eklenir ve ılık olarak bebeğe yedirilir.