



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK ÇORBASI

- 2 adet tavuk (but veya ggs)
- 8 su bardađı su
- 3 diř sarımsak
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- Yarım yemek kaşığı Domates salçası
- 1 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 1 tatlı kaşığı tuz

nce tavukları yıkayıp ddklye alıyoruz üzerine suyu ekliyoruz ,kapağını kapatıp 25 dk pişmeye bırakıyoruz. Hařlanan tavukları bir kaba didiklerimiz, tencereye yağı koyup sarımsağı kavuruyoruz ,ardından salçayı ekleyip kavuruyoruz kokusu çıkınca unu ekliyoruz ,2 -3 dk hepsini kavurduktan sonra tavuk suyumuzdan 6 bardak süzerek üzerine ekliyoruz ,nane ve tuzu da ekleyip 5 dk kaynattıktan sonra tavukları ekleyip altını kısıp 10 dk daha kaynatıyoruz.