



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK ÇORBASI

8 su bardađı tavuk suyu
1 su bardađı arpa řehriye
250 gr. iri doğranmış ıspanak
250 gr. adet küpler halinde dođranmıř tavuk bonfile
1 su bardađı mantar
1 orta boy çekirdekleri ayıklanmış ve küpler halinde doğranmış kırmızı biber
1 ay kaşığı nane
Karabiber Tuz

Büyük bir tencerede tavuk suyunu kaynatın. Arpa şehriyeyi ekleyip kısık ateşte kapağı açık olarak 6 dakika kaynatın. ıspanak, tavuk, mantar, biber ilave ettikten sonra kaynamaya bırakın. Kaynamaya başladıktan sonra ateşi kısıp kapağı kapalı olarak 9-10 dakika daha (tavuk parçaları pişene kadar) orta ateşte pişirin. Arzu ederseniz üzerine rendelenmiş tulum veya parmesan peyniri serpin.

