



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK ÇORBASI

1,5 kilo tavuk
15 bardak su
tuz

Bir tencere içerisine onbeş bardak su ve temizlenmiş tavuğu da içerisine koyarak, yarım çorba kaşığı tuz da ilâve ederek ateşe oturtunuz. (Su tavuğun üstünü örtmelidir.) Isınmasıyla üzerinde hasıl olan köpükleri kepçeyle alıp atınız. Tencerenin kapağını kapatıp, tavuk eti yumuşayınca kadar normal ateşte haşlanmaya bırakınız. Tavuk istenilen yumuşaklığa gelince tencereden başka bir tabağa alınız. Tenceredeki tavuk suyunu ister sade olarak, isterseniz tel şehriye ile pişirip, servis yapınız.
