



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TELBİNE ÇORBASI

4 yemek kaşığı arpa unu
2 su bardaęı süt
Su
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı bal

Tencereyi ocağa alıp zeytinyağını dkn.
Arpa ununu ekleyip birkaç dakika kavurun.
Süt ve suyu ilave edip kaynayana kadar karıştırın.
Kısık ateşte pişene kadar kaynatın.
Dilerseniz orbanıza baharat veya eritilmiş tereyağı da ekleyebilirsiniz.

