



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERE ÇORBASI

Yarım kg. su teresi
1 kahve fincanı un
1 su bardağı süt
8 su bardağı et suyu
tuz

Yıkamış tere incecik kıyılır, kaynar suya sokulur çıkartılır, üzerine soğuk su gezdirilir, un ve süt karıştırılır, kaynamakta olan et suyuna akıtılır, 10 dakika sonra tere ve tuz eklenir, bir taşım beraber pişirilir.
