



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TERE ÇORBASI

4 bađ su teresi  
2 litre etsuyu  
2 kahve fincanı un  
1 bardak süt  
Tuz

Tereyi yıkadıktan sonra incecik kıyın. Kaynar suda yarım dakika haşlayıp alın, üstüne soğuk su dkn. Et suyunu, tuzla kaynatın. Bařka kaptaki sütle unu karıştırın ve hızlı karıştırarak kaynayan et suyuna yedirin. Ağır ateşte 10 dakika kaynattıktan sonra tereyi katıp, biri iki dakika daha pişirin.

---