



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TOĞGA ÇORBASI (HATAY)

Hatay Valiliği  
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri  
Dr. Kadriye ŞAHİN

1 su bardağı dövme buğday  
Yarım kilo ıspanak  
Yarım kilo yoğurt  
Yarım su bardağı kara un  
Yeteri kadar su  
Tuz

Dövme buğday çok dağılmayacak biçimde haşlanır. Ispanaklar normal irilikte doğranır. Yoğurt su ile ayran kıvamına getirilerek içine un eklenir. Yüksek ateşte sürekli karıştırılarak kaynayan karışıma ıspanaklar eklenir. Ayrıca temizlenip hazırlanan ıspanak kökleri bir bütün olarak eklenir. Önceden haşlanan dövme buğday eklenerek yaklaşık 10 dakika kadar sürekli karıştırılarak kaynatılır. Piştikten sonra sıcak veya soğuk servis yapılabilir.

