



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOPALAK ÇORBASI

500 gr. kuşbaşı et
150 gr. nohut
1 kg. bulgur
250 gr. irmik
Un
1 soğan
Sala
2 limon
Su
Karabiber
Kimyon
Kuru nane
Tuz

Geceden ıslatılmış nohutu bir miktar haşlayıp üzerine eti ilave edin ve haşlamaya devam edin. 1 bardak su ile ıslatılmış bulguru, 1 kaşık salça, kıyılmış soğan, 1 'er tatlı kaşığı kimyon ve karabiber ile biraz yoğurup irmik ve 1 bardak un da ekleyerek bulgur yumuşayınca ya kadaryoğurun. Bu harçtan misket köfteleri yapın ve haşlanan nohut ve et ile birlikte 20 dk. kadar kaynatın. Limonların suyunu ve tuzunu ekleyip ateşten alın. Yağda 1 kaşık salça ve naneyi yakıp çorbanın üzerine gezdirin.