



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOYGA ÇORBASI (ANKARA)

Ankara İl Kültür Turizm Müdürlüęü

1/3 su bardaęı nohut
1/2 bardak dövme
5 bardak su
3 orba kaşığı un
1,5 bardak yoęurt
4 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı nane
tuz

Nohut ve dövme 2 bardak su ile bir gün önceden ıslatılır. Kalan su ilave edilip basınçlı tencerede yumuşayıncaya kadar yaklaşık 1 saat pişirilir. Un başka bir kapta yoğurtla ezilip içine pişme suyundan birkaç kaşık koyularak ılıtılır. Yoęurtlu karışım tencereye azar azar eklenirken, çorba sürekli karıştırılır. Tuzu ilavesi ile 10 dakika pişirilir. Yaę tavada eritilip nane eklenir. Birkaç kez çevirilip ocaktan alınır ve çorbanın üzerine gezdirilir.