



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TOYGA ÇORBASI (KARAMAN)

Yoğurt, yumurta ve un iyice çırpılır.

Bu karışıma et, bulgur ve nohut katılarak, sürekli karıştırılır ve kaynatılır.

Bir tavada eritilen tereyağına nane ve kırmızıbiber katılır ve pişen çorbanın üzerine dökülür.
