



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOYGA ÇORBASI (KARAMAN)

Yarım su bardağı nohut ve iri bulgur
200 gr. kıyma
2 su bardağı süzme yoğurt
2 çorba kaşığı un
1 yumurta
8 su bardağı su
Kırmızı biber
Kuru nane
Katiyağı
Tuz

Nohutu gecedan ıslatın. Yoğurdu, unu ve yumurtayı, çırparak karıştırın, içine nohutu, bulguru ve eti katın. Suyunu koyup, sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın. Kısık ateşte, malzemeleri yumuşayınca kadar pişirin. Tuzunu ayarlayın. Yağı, kırmızıbiber ve nane ile birlikte kızdırıp üzerine gezdirin.

[ML® Toyga Çorbası için tıklayın](#)

