



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOYGA ÇORBASI

2 litre ayran
2 adet orta boy kabak
1 su bardađı pirinç
1.5 orba kaşığı un
Yeteri Kadar tuz
Bir miktar kuru ya da yeşil nane

ayranı bir tencereye boşaltalım kabakları ince bir şekilde kare kare doğruyoruz pirinci ayıklayıp yıkadıktan sonra tencereye ekliyoruz unu ekleyip kaynayana kadar hiç bırakmadan karıştırıyoruz kaynadıktan sonra pirinçler irileşene kadar kısık ateşte 2-3 dk daha bekletip nane ve tuzu ekliyoruz.