



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAZ ÇORBASI

2 ay bardağı arpa şehriye
2 domates
4 sivri biber
2 oraba kaşığı tereyağı
4 dal maydanoz

Yapılışı: Tencerede tereyağını erittikten sonra ince doğranmış sivribiberleri ekleyip pişirin. Üzerine rendelenmiş domatesi ilave ederek karıştırın. Domatesler bir miktar pişince suyunu ekleyin. Su kaynayınca içine tuz ve şehriyeleri boşaltın. Şehriyeler pişinceye kadar 20 dakika kadar kısık ateşte kaynamaya bırakın. Servis yapacağınız zaman kıyılmış maydanoz ilave edebilirsiniz