



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEDİ GÖLLER ÇORBASI (BOLU)

1 çay bardağı kuru fasulye
1 adet havuç,
1 çay bardağı pirinç
1 çorba kaşığı tereyağı
150 gram haşlanmış ıspanak
2 diş sarımsak
1 su bardağı mini misket köfte (80 gram kıymadan fındık iriliğinde parçalar koparıp yuvarlayarak hazırlanmış)
2 adet kırmızı biber
Yarım demet dereotu
Maydanoz
Terbiyesi için:
3 çorba kaşığı un
1 adet yumurta
Yarım limon

Kuru fasulyeyi 10 dakika haşlayın. Ardından minik doğranmış havucu ekleyip 10 dakika daha haşlayın. En son pirinci ilave edip, 10 dakika haşlayın. Ayrı bir tencerede küçük doğranmış ıspanak, ince kıyılmış sarımsak ve misket köfteleri yağda çevirin. Kuru fasulyeli malzemeyi suyuyla birlikte tencereye ilave edin. 10 dakika kaynatın. Ayrı bir yerde un, yumurta ve limon suyunu çırpın. Hazırladığınız terbiyeyi çorbaya azar azar katın. 2 dakika daha kaynatıp, ocaktan alın. İnce kıyılmış dereotu ve maydanozla süsleyip servis yapın.

