



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YÖRÜK ÇORBASI

300 gr ıspanak
350 gr haşlanmış nohut
350 gr buğday
3.5 litre et suyu
140 gr un
300 gr İçim Yoğurt
1 adet limon
1 çay kaşığı toz karabiber
1 çay kaşığı beyaz biber
½ çay kaşığı muskat
125 gr İçim Tereyağı
2 çorba kaşığı doğranmış taze soğan

Nohut ve buğdayı gecedan ıslatın. Derin bir tencerede et suyunu ısıtın. İçerisine nohut ve buğdayı ekleyerek kaynatın. 1 limonun suyunu sıkın. Bir kapta İçim Yoğurt, un, limon suyu, karabiber, beyaz biber ve muskatı iyice çırpın. Nohut ve buğdayla kaynayan et suyundan iki kaşık kadar bu karışıma ilave edin. Yeniden çırpın ve karışımı et suyuna ekleyin. Tuzunu ilave edin ve 20 dakika kadar pişirin. Ispanakları iyice yıkayın ve kabaca doğrayın. Tencereye taze soğanı ve İçim Tereyağı'nı ekleyin. 12 dakika pişirin. En son ıspanağı ilave edin. Beş dakika daha pişirdikten sonra sıcakken servis edin.

