



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUVALAMA ÇORBASI

- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet büyük kuru soğan
- 2 adet sarımsak tuz nane karabiber
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 yemek kaşığı kadar salça

Soğan ve sarımsağı rendeliyoruz bulguru ,unu tuz ve baharatları ve sıvı yağı katıp güzelce yoğuruyoruz sert olursa ılık su katılabilir birazcık küçük küçük köfteler yapıyoruz.

Sıvı yağda salçayı kavurup su ekliyoruz kaynayınca nohutu ekliyoruz su iyice kaynadıktan sonra köfteleri ekliyoruz 20 dakika pişiriyoruz.

Su kaynamazsa köfteler dağılır nane çok yakışıyor o yüzden pişerken tekrar katılabilir.

İstenilirse sarımsaklı yoğurtla yenilebilir.

