



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEHRA KIZ ÇORBASI

- 1 kase süzme yoęurt
- 1 adet yumurta
- 2 orba kaşığı un
- 3 dię sarımsak
- 1 su bardęı pilavlık bulgur
- 8 su bardaęı su
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yoęurt, yumurta, un çırpılır, tencereye aktarılır. Su eklenir, orta ateğe yerleştirilir. Aynı yönde karıştırarak bir taşım pişirilir. Sonra haşlanmış bulgur ilave edilir. En son tuz katılır. 1 dakika sonra ateşten alınır.