



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

TOYGA ÇORBASI



1 kase yoğurt
1 adet yumurta
3  orba ka ığı un
1 su bardağı nohut
1  ay bardağı pilavlık bulgur
300 gr kuzu ku ba ı
1 tatlı ka ığı tuz
5 su bardağı et suyu
 zeri için:
2  orba ka ığı tereyağı

- # Nohut akşamdan ıslatılır, ertesı günü yumuşayana kadar haşlanır.
- # Et biraz daha küçültülerek d ranır, üzerine su konur ve yumuşayana kadar pişirilir.
- # Tencereye yoğurt, un, yumurta ve tuz konur, bir  ırpıcı yardımıyla pürüzsüz kıvam alana kadar çırpılır.
- #  zerine soğuk et suyu eklenir ve orta te e yerleştirilir, karıştırılarak pişirmeye ba lanır.
- #  orba kaynama kaynama noktasına gelince yıkanmış bulgur atılır, 15 dakika kadar pişirilir.
- # Sonra et ve nohut katılır, bir ta ım kaynatılır.
- # Servis kasesine konur.  zerine eritilmiş tereyağı gezdirilir.

Not: Toyga  orbasi    Anadolu bölgesine aittir. Yoğurt  orbasından farkı nane kullanılmamasıdır.