



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

ARAP ÇORBASI



400 gr kuzu kuşbaşı
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1  ay bardağı kuru fasulye
1  ay bardağı nohut
1  ay bardağı erişte
3 adet orta boy domates
5  orba kaşığı ay ı ek yağı
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1,5 tatlı kaşığı tuz
8 su bardağı su

- # Nohut ve kuru fasulye ayrı ayrı bir gece önceden ıslatılır. Ertesi günü yumuşayana kadar haşlanır.
- # Tencereye ay ı ek yağı konur. Isınınca ince kıyılmış soğan atılır, şeffalaşana dek kavrulur.
- #  zerine kuşbaşından biraz daha ufak doğranmış et ve ince kıyılmış sarımsak eklenir. Et suyunu bırakıp çekene kadar pişirilir.
- # Daha sonra rendelenmiş domates, kırmızı pul biber ve tuz ilave edilir. Birkaç dakika daha pişirilir.
- #  zerine sıcak su, haşlanmış nohut ve kuru fasulye konur. Su kaynama noktasına gelince de erişte atılır.
- # Erişte şişene kadar pişirilir. Ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu tarif orijinal malzemelere sadık kalınarak hazırlanmıştır. Çorbanın kıvamlı olması isteniyorsa 1 çorba kaşığı un eklenebilir.