



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

SAKALA ARPAN ÇORBASI



1 adet yumurta
3/4 su bardağı ılık süt
1 tatlı ka ı ı tuz
Alabildi i kadar un
1 su bardağı nohut
Yarım su bardağı yeşil mercimek
2  orba ka ı ı un
1  ay bardağı ayçiçek ya ı
8 su bardağı et suyu
1 tatlı ka ı ı tuz

- # Öncelikle çorbanın eri tesi hazırlanır. Yo urma kabına yumurta, ılık süt, tuz ve biraz sert kıvamda hamur olana kadar un eklenerek yo rulur.
- # Hamur yarım saat dinlendirilir. Hamur 3 eşit parçaya ayrılır.
- # Her parça unlu zeminde servis taba ı b y kl  nde açılır. Bıçakla önce şeritler halinde kesilir, sonra dört parmak eninde yatay kesilir.
- # Diğer hamurlar da aynı şekilde hazırlanır, emici bir ka ıdın üzerine serilir 2-3 gün kurutulur.
- # Hamur kuruduktan sonra çorbanın yapımına geçilir. Nohut ve yeşil mercimek akşamdan ayrı ayrı ıslatılır, ertesini günü yumuşayana kadar haşlanır.
- # Tencereye sıvıya  konur, ısınınca un eklenir ve kavrulur.  zerine nohut ve yeşil mercimek katılır, lezzetli olması için bir kaç tur kavrulur.
- # Et suyu ve tuz ilave edilir, kaynayınca, kurutulmuş eri tenin yarısı atılır.
- # Eri te  i ene kadar pişirilir.
- # Servis sırasında üzerine pul biber ekilir.

Not: Sakala arpan ya da Sakalasarkan  orbası Osmanlı Mutfa ına aittir. Günümüzde Türkiye'nin bir çok ilinde bazı küçük farklarla hazırlanmaktadır.