



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

TAVUK ÇORBASI



- 1 Adet tavuk g  s 
- 1  orba ka ığı tereyağı
- 4  orba ka ığı sıvıya 
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 3  orba ka ığı un
- 2 Tatlı ka ığı tuz
- 8 Su bardağı tavuk suyu
- Terbiyesi için;
- 1 Adet yumurta
- 1 Su bardağı süt
- 2  orba ka ığı pirinç unu

- # Öncelikle tavuk g  s  yumuşayana kadar pi mesi için orta ateşte ha lamaya bırakılır.
- # Diğer tencereye sıvıya  ve tereyağı konur, ısınınca ince kılmı  kuru soğan eklenir.
- # Kuru soğan  effa la ınca un katılır, unun kokusu gidene kadar birkaç kez çevrilir.
- #  zerine 8 su bardağı tavuk suyu eklenir, orta ateşte 20 dakika kaynatılır.
- # Bu arada çorbanın terbiyesi hazırlanır. Yumurta, süt ve pirinç unu iyice çırpılır.
- # Terbiye, çorbanın üzerine birden dökülür, ara sıra karıştırarak 20 dakika daha pişirilir. Süre sonunda çorba bir süzgeçten geçirerek pürüzsüz kıvam alması sağlanır.
- #  orba, tekrar orta ateşli oca a yerleştirilir, üzerine didiklenmi  tavuk eti eklenir, tuz katılır, 10 dakika daha pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır, arzuya göre üzerine limon sıkılabilir.

Not: Halk tababetinde tavuk  orbasının soğuk algınlığı, grip gibi rahatsızlıklarda burun mukozasını açtığı için  ifalı etkisi olduğuna inanılır.