



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

## TUTMAÇ ÇORBASI



2 Su bardağı yoğurt  
1 Su bardağı nohut  
Yarım su bardağı un  
1 Adet yumurta  
2 Tatlı kağığı tuz  
7 Su bardağı etsuyu  
2 Su bardağı su  
Tutmaç İçin;  
1 Su bardağı su  
Alabildiği kadar un  
1 ay kağığı tuz  
zeri İçin;  
1 ay bardağı sıvıyağ  
1 Tatlı kağığı kırmızı pul biber

- # Tutmaç günler önceden hazırlanır, çorba hazırlanacağı zaman kuru olarak kullanılır.
- # Tutmaç yapmak için; ılık 1 su bardağı su çukur kaba konur, üzerine tuz ve azar azar un eklenir, sert kıvamlı bir hamur yapılır.
- # Hamur ikiye bölünür, unlu zeminde oklava ile ince açılır. Diğer hamur da aynı Őekilde açılır. Hamuru kesmeden önce 1 saat kadar nemi gitmesi için bekletilir.
- # Açılan hamur önce 1 santimlik Őeritlere kesilir, sonra Őeritler 1 santim eninde kesilerek kare hamurlar elde edilir. Tutmalar nemsiz ortamda arada bir karıştırarak 3 - 4 gün kurutulur.
- # Tencereye 2 su bardağı yoğurt, 2 su bardağı su, 1 adet yumurta ve yarım su bardağı un konur, atal ya da çırpıcıyla prz gidene kadar çırpılır.
- # Soğuk karışım orta ateşli ocağa yerleştirilir, sürekli karıştırarak kaynatılır.
- # zerine 7 su bardağı etsuyu eklenir, kaynayınca kuru tutmalar ve haşlanmış nohut ilave edilir, tuz katılır.
- # orba kaynama noktasına geldikten sonra ateş azaltılır, 7 - 8 dakika daha kaynatılır, ocaktan alınır.
- # Sıcak olarak servis kaselerine doldurulur, üzerine yağda kızdırılmış pul biber gezdirilir.

**Not:** Tutmaç orbası Bingl'e özgüdür. Orijinal tarifinde üzerine gezdirilen pul biberli yağ anıh denen yöresel bitkinin kurusu konur.