



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

TERBİYELİ KAHİRE ÇORBASI



- 1 Adet iri kuru soğan
- 3 Diş sarımsak
- 1  ay bardağı sıvıyağ
- 500 gr. ıspanak yaprağı
- 2  orba kaşığı pirinç
- 2 Adet ota boy domates.
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 8 Su bardağı etsuyu ya da su
- Terbiyesi için;
- 2  ay bardağı süt
- 2  orba kaşığı un
- 1 Adet yumurta

- # Kuru soğan ve sarımsak çok ince kıyılır, sıvıyağda yumuşayana kadar kavrulur.
- #  zerine, önce çok ince kıyılmış ıspanak yaprağı sonra küçük k  ler halinde doğranmış domates eklenir.
- # Ispanaklar rengini biraz değiştirince, ıkanmış suyu s z lm ş pirinç ve 8 su bardağı su ya da etsuyu eklenir, kaynama noktasına gelince ocak kısık avara getirilir, 10 dakika daha pişirilir.
- # Bu arada çorbanın terbiyesi hazırlanır. Süt, un ve yumurta pürüzsüz bir hal alana kadar çırpılır, üzerine kaynayan çorbadan 1 kepçe alınır, ılıtılır sonra çorbaya akıtılır.
- # Terbiye eklendikten sonra tuz ve karabiber katılır, kısa süre daha pişirilir, sıcak olarak servis yapılır.

Not: Terbiyeli Kahire  orbasi eski bir Mısır çorbasıdır.