



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

FESLEENLİ SOĞAN ÇORBASI



- 5 Adet orta boy kuru soğan
- 1 Su bardağı pilavlık bulgur
- Yarım su bardağı nohut
- 1 orba kaıı buğday nişastası
- Yarım su bardağı sıvıya
- 3 Tatlı kaıı tuz
- 2 orba kaıı kuru fesleğen
- 1 orba kaıı sirke
- 7 Su bardağı su
- 2 Su bardağı etsuyu

- # Nohut bir gece önceden temiz suya ıslatılır, ertesi günü aynı suda yumuşayana kadar haşlanır.
- # Soğan yarım daire şeklinde ince doğranır, bir tencereye konur, üzerine sıvıya ve tuz eklenir.
- # Soanlar orta ateşte hacmi yarı yarıya küçülecek şekilde karıştırarak kavrulur.
- # zerine yıkanmış pilavlık bulgur eklenir, birkaç kez çevrilir.
- # Buğday nişastası ilave edildikten sonra, 7 su bardağı sıcak su katılır en az yarım saat kaynatılır.
- # Süre sonunda sirke, haşlanmış nohut ve 2 su bardağı etsuyu eklenir, 10 dakika daha kaynatılır.
- # En son kuru fesleğen atılır, 1 - 2 dakika daha pişirilir, ocaktan alınır.
- # orba, sıcak olarak çukur servis tabaklarında sofraya getirilir.

Not: Soğan, tuzla birlikte kavrulursa daha lezzetli olur.