



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

TERVİYE ÇORBASI



- 1 Adet küçük boy kuru soğan
- 1 Su bardağı tel  ehriye
- 6  orba ka ı ı sıvıya 
- 8 Su bardağı et suyu ya da su
- 2 Tatlı ka ı ı tuz
- 1  orba ka ı ı kuru nane
- Terbiyesi için;
- 1 Su bardağı yoğurt
- 1 Adet yumurta
- 4 Di  sarımsak
- 1 Su bardağı su
- 1,5 çorba ka ı ı un

- # Soğan çok ince doğranır, sıvıya da kavrulduktan sonra, tel  ehriye eklenir, birkaç kez çevrilir.
- #  zerine 8 su bardağı sıcak etsuyu ya da su ilave edilir,  ehriyeler yumuşayana kadar pişirilir.
- # Bu arada terbiye hazırlanır. Çukur bir kaba yoğurt, yumurta, ezilmi  sarımsak, un ve soğuk su konur,  ırpıcı ya da çatalla pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpılır.
- # Hazırlanan terbiye kaynamakta olan çorbaya yavaş yavaş eklenir, karıştırılır, tuz serpilir.
- #  orba sürekli karıştırarak kaynama noktasına geldiği zaman, ocak kısık konuma ayarlanır, 5 dakika daha pişirilir.
- # En son kuru nane katılır, ateşten alınır, sıcak olarak servise sunulur.

Not: Terviy , kurban bayramı arifesinin bir gün öncesine verilen isimdir.