



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## حساء ملفوف Lahana Çorbası



٢٥٠ كيلو غرام ملفوف  
١ عدد صغير بصل جاف  
١ بكوب ماء زبادي  
١ فنجان قهوة رز برغول  
٢ بملعقة حساء زيت س  
٧ بكوب ماء من المياه  
٢ بملعقة حلو ملح  
١ عدد لوح مياه لحم  
٢ بملعقة حساء طحين

- # سقطع الملفوف والبصل رقيقاً , مع برغول بإضافة ٦ أكواب ماء يغلي فب الماء حتى يناعم
- # زبادي , كوب ماء من المياه , زيت وطحين صفيق في طبق آخر
- # يضاف معلط الزبادي عل مغلى الخلط كسلسلة
- # وضع الملح , ولوح ماء اللحم , مع الخلط يغلى ١٠ دقائق
- # تقدم خدمة بمثابة حارة

ملاحظة : هذا الحساء في منطقة بحر الأسود تطبخ باستخدام ملفوف أسود