



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

 AH ÇORBASI



 ah  orbası

- 2  orba kaşığı un
- 1  u bardađı kuskus
- 1 Fincan sıvıyağ
- 8 Su bardađı su
- 2 Tavuk su tablet
- 2 Tatlı kaşığı tuz

- # Un ve yađ, un kokusu gidene kadar kavrulur.
- # Kuskus ilave edilir, susuz olarak kavrulmuş unla bir kaç kez çevrilir.
- #  zerine su ve tavuk su tableti eklenir, tuz konur.
- # Kuskuslar yumuşayana kadar pişirilir.
- # Sıcak servis yapılır.

Not: Bu  orba arpa  ehriye kullanarak da hazırlanabilir.