



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

SAY ÇORBASI



- 1 Su bardağı nohut
- 2 Adet büyük lahana yaprağı
- 1 Adet küçük kuru soğan
- 4 Su bardağı su ya da et suyu
- 1 Çorba kaşığı tereyağı
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz
- zeri İçin;
- 1 Su bardağı rende taze kaşar

Nohut akşamdan ıslatılır, ertesi günü haşlanır, lahana yaprakları birkaç parçaya kesilir, kuru soğan da birkaç parçaya kesilir.

Hazırlanan malzemeler mutfak robotuna konur, üzerine 1 su bardağı su eklenir, pre olana kadar çekilir.

Hazırlanan malzeme, tencereye konur üzerine 3 su bardağı su eklenir, orta ateşli ocağı yerleştirilir.

Ara sıra karıştırarak çorba pişirilir, kaynama noktasına gelince, ocak kısık avara getirilir, tereyağı ve tuz ilave edilir.

5 dakika bütün malzemeler birlikte piştikten sonra ocaktan alınır, çukur tabaklara ya da kaselere konur.

zerine rende kaşar serpilir, servise sunulur.

Not: 1 su bardağı kuru nohut haşlandıktan sonra 2 su bardağı nohut olur.