



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

OCAK ÇORBASI



1 Su bardağı arpa şehriye
1,5 Litre su
1 Su bardağı yoğurt
1 Adet yumurta
1 Çorba kaşığı un
2 Adet domates
1 Tatlı kaşığı nane
1 Tatlı kaşığı tuz
Yarım çay bardağı sıvıyağ

- # Bir tencerede az tuzlu su kaynatılır.
- # Kaynayan suya arpa şehriye eklenir. Yaklaşık 10 dakika şehriye pişirilir.
- # Diğer taraftan un, yoğurt, yumurta çukur bir kabın içinde pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpılarak terbiye hazırlanır.
- # Kaynayan şehriyeli sudan 1 kepçe kadar terbiyeye katılarak ılıtılır.
- # Terbiye sicim gibi akıtılarak, çorbaya eklenir ve karıştırılır.
- # Domateslerin kabukları soyulur, çok ince olmak şartıyla küp küp doğranır. (Bu arada çorba zaman zaman karıştırılır.)
- # Doğranmış domates sıvıyağda orta ateşte diriliği hafif gidene kadar kavrulur.
- # Kavrulmuş domates, kaynayan çorbaya eklenir, üzerine nane ve kalan tuz katılıp 5 dakika kadar beraber pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Domates mutlaka doğranmalıdır, rendelemek aynı sonucu vermez.