



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

BUĞDAYLI ÇORBA



1,5 Su bardağı aşurelik buğday
1 Adet sivri biber
1 Adet orta boy kuru soğan
1 Adet orta boy domates
1 Çay bardağı sıvıyağ
1,5 Tatlı kaşığı tuz
6 Su bardağı su ya da et suyu
Terbiyesi için;
1,5 Su bardağı yoğurt
1 Adet yumurta
2 Dolu çorba kaşığı un

- # Buğday akşamdan ıslatılır, ertesi günü düdüklü tencerede ya da tencerede haşlanır.
- # Çorbanın pişeceği tencereye sıvıyağ konur, ısınınca çok ince doğranmış kuru soğan eklenir.
- # Soğan şeffaflaşınca tohumları çıkarılmış, ince kıyılmış sivri biber ilave edilir, sararana kadar kavrulur.
- # Daha sonra kabukları soyulmuş tavla zarı şeklinde doğranmış domates katılır, şeklini kaybedene kadar pişirilir.
- # Üzerine kaynar durumda su ya da et suyu eklenir, ocak orta ateşte pişerken yoğurt, yumurta ve undan oluşan terbiye iyice çırpılır. Çorbadan biraz eklenir, terbiye ılıtılır.
- # Kaynayan çorbaya önce haşlanmış buğday sonra terbiye sicim gibi akıtılarak ilave edilir, sürekli karıştırılır. Ateş kısık ayara alınır, 10 dakika daha pişirilir, ocaktan alınır.

Not: Çorbanın daha kıvamlı olması isteniyorsa, haşlanan buğdayın yarısı robottan geçirilerek ilave edilebilir.