



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

ARAP ÇORBASI



- 400 gr kuzu kuşbaşı
- 1 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 ay bardađı kuru fasulye
- 1 ay bardađı nohut
- 1 ay bardağı erişte
- 3 adet orta boy domates
- 5 orba kaşığı ayıek yağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 8 su bardađı su

- # Nohut ve kuru fasulye ayrı ayrı bir gece önceden ıslatılır. Ertesi günü yumuşayana kadar haşlanır.
- # Tencereye ayıek yağı konur. Isınınca ince kıyılmış soğan atılır, şeffalaşana dek kavrulur.
- # zerine kuşbaşından biraz daha ufak doğranmış et ve ince kıyılmış sarımsak eklenir. Et suyunu bırakıp çekene kadar pişirilir.
- # Daha sonra rendelenmiş domates, kırmızı pul biber ve tuz ilave edilir. Birkaç dakika daha pişirilir.
- # zerine sıcak su, haşlanmış nohut ve kuru fasulye konur. Su kaynama noktasına gelince de erişte atılır.
- # Erişte şişene kadar pişirilir. Ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu tarif orijinal malzemelere sadık kalınarak hazırlanmıştır. Çorbanın kıvamlı olması isteniyorsa 1 çorba kaşığı un eklenebilir.