



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

YALANCI PAA ÇORBASI



Yarım kg kemikli kuzu kol
3 orbla kaşığı un
1 ay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
6 su bardaęı su
4 dię sarımsak
1 adet limon

- # nce kemikli kuzu eti düdüklü tencerede 35 dakika haşlanır. Kemiklerinden ayrılır, tel tel parçalanır.
- # Başıka bir tencereye un ve sıvıyağ konur, orta ateşte pembeleşene kadar kavrulur.
- # zerine 2 su bardağı et suyu ve 4 su bardağı su ilave edilir. Karıştırarak bir taşım pişirilir.
- # Sonra didiklenmiş et ve tuz katılır, bir taşım daha kaynatılır, ateşten alınır.
- # Sarımsaklar ezilir, limon sıkılır ve karıştırılır.
- # orba, kaseye bırakılır ve üzerine sarımsaklı limondan yeteri kadar gezdirilir.

Not: Limonla birlikte sirke ya da sadece sirke de kullanılabilir.