



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

ETLİ BUĐDAY ÇORBASI



300 gr parça et
1 su bardađı nohut
1 su bardađı aŐurelik buđday
1 adet kuru sođan
1 orba kaŐıđı tereyağı
1 ay kaŐıđı karabiber
2 ay bardađı tuz
7 su bardađı et suyu
Őerbet için:
1 adet yumurta
1 adet limon

- # Et, nohut ve buğday ayrı ayrı haŐlanır. Et ince ince didiklenir.
- # Sođan çok küçük kıyılır. Tencereye aktarılır, tereyağ eklenir. Orta ateŐte tamamen yumuŐayana kadar kavrulur.
- # Et, nohut ve buđday eklenir, bir kaç dakika çevrilir.
- # Sonra et suyu ve tuz katılır. Bir taŐım kaynatılır.
- # Bu arada limon suyu ve yumurta iyice çırpılır.
- # Kaynamakta olan çorbadan bir kaç kaŐık terbiyeye ilave edilir, ılıŐtırılır ve çorbaya eklenir.
- # orba karıŐtırarak bir taŐım daha piŐirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Etlı Buđday orbası, Osmanlı mutfağına özgü bir lezzettir.