



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

ARNAVUT ÇORBASI



300 gr dana kuşbaşı
1 adet havuç
1 su bardağı arpa şehriye
1 adet orta boy havuç
2 orba kaşığı mısır unu
Yarım kahve fincanı sıvıyağ
1 su bardađı yođurt
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
8 su bardađı su
zeri için:
Yarım kahve fincanı sıvıyağ
1 orba kaşığı kuru nane

- # Ddkl tencereye et atılır. zerine 5 su bardağı soğuk su konur. 25 dakika haşlanır.
- # Başıka bir tencereye sıvıyağ konur, şehriyeler atılır, orta ateşte pembeleşene kadar kavrulur.
- # zerine rendelenmiş havuç katılır, yumuşayana kadar çevrilir.
- # Sonra suyuyla birlikte haşlanmış et ilave edilir. Bir taşım daha kaynatılır.
- # Diđer bir kaba yoğurt, mısır unu ve 3 su bardağı su konur ve iyice çırpılır.
- # Kaynamakta olan çorbadan bir kaç kaşığ alınır ve ılıştırılır. orbaya dökülür, devamlı karıştırarak bir taşım pişirilir.
- # Ateşten almadan hemen önce tuz ve karabiber serpilir. Ocaktan alınır.
- # Kuru nane, sıvıyağ bir tavaya bırakılır ve kızdırılır.
- # orba servis kasesine doldurulur. zerine yađlı nane gezdirilir.

Not: Yođurtlu çorbalara, kesilmemesi için tuz en son ilave edilir.