



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

YALIN SÜT ÇORBASI



1 büyük çay bardağı pirinç
2 su bardağı su
1,5 litre süt
1 dolu çorba kaşığı un
1  ay kaşığı tuz

- # Tecereye su konur. Kaynamaya başlayınca pirinç eklenir. Yarım kapak kapatılır.
- # Kısık ateşte suyu tamamen çekip pirinçler şeklini kaybedene kadar pişirilir.
- # Ocak söndürülür. Pirincin  zerine soğuk süt ve un eklenir. Unun topağı kalmayana dek karıştırılır.
- # Tekrar ateşe konur. Devamlı karıştırarak bir taşım kaynatılır.
- # Tuz ilave edilir, karıştırılır ve ocaktan alınır.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Yalın Süt  orbası için özellikle yağ kullanılmaz. Hastalara uygun bir tariftir.