



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

ÇERKEZ ÇORBASI



1 Su bardađı aurelik buđday
1 Su bardağı halamalık kuru mısır
250 gr. kemiksiz tavuk eti
4 orba kaığı sıvıyağ
1 orba kaığı tereyağı
1 Kahve fincanı un
4 Su bardađı tavuk suyu
6 Su bardađı su
Terbiyesi için;
1 Su bardađı yođurt
1 Adet yumurta
1 orba kaığı tuz
zeri için;
Kuru nane

- # Bir gece önceden aurelik buğday ve kuru mısır ayrı ayrı ayıklanır, yıkanır ve suya ıslatılır.
- # Ertesi günü ıslatma suyu ile birlikte gene ayrı ayrı yumuayana kadar halanır.
- # Tavuk eti de yeteri kadar su ilavesi ile yumuayana kadar halanır.
- # Derin bir tencereye un, sıvıyağ ve tereyağı konur. Orta atete un pembeleene kadar karıtırılarak kavrulur.
- # zerine sıcak tavuk suyu ve su eklendikten sonra halanmış aurelik buğday ve mısır konur. 10 dakika kadar kaynamaya bırakılır.
- # Bu arada yoğurt, yumurta ve tuz iyice çırpılır, kaynamakta olan çorbaya yava yava akıtılır, karıtırılır.
- # Daha sonra çorba kaynama noktasına gelince halanmış, didiklenmi tavuk eti ilave edilir. Kısık atete 15 dakika piirilir.
- # Ocaktan alınır, biraz dinlendirildikten sonra çorba kaelerine pay edilir, üzerine kuru nane serpilir.

Not: Mısır olarak, patlatmalık mısır kullanılmamalıdır, çünkü patlatmalık mısır uzun süre kaynatılsa da yumuamaz.