



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

KURU BAKLA ÇORBASI



- 1 Su bardağı kuru bakla
- 1 Su bardağı yoğurt
- 1 Çorba kaşığı un
- 5 Çorba kaşığı sıvıyağ
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz
- 3 Su bardağı su
- 4 Su bardağı et suyu

- # Kuru bakla düdüklü tencereye konur, üzerine 3 su bardağı su eklenir. Kaynama noktasına geldikten sonra 30 dakika kısık ateşte kaynatılır.
- # Daha sonra haşlanmış kuru bakla, suyuyla birlikte robottan geçirilerek pürüzsüz bir kıvam kazanması sağlanır.
- # Tencereye sıvıyağ ve un konur. Un açık kahverengi renk alana kadar kavrulur, ateşten alınır, karıştırarak soğutulur.
- # Bu arada yoğurt ve 4 su bardağı et suyu çırpılır, tuz ilave edilir.
- # Kavrulmuş unun üzerine robottan geçirilmiş kuru bakla, et suyu ile çırpılmış yoğurt eklenir, karıştırılır.
- # Çorba tenceresi orta ateşli ocağa yerleştirilir, karıştırarak kaynatılır. Daha sonra kısık ateşte 5 dakika daha pişirilir.
- # Ateşten alınan çorba sıcak olarak sofraya getirilir. Arzuya göre üzerine kırmızı pul biber serpilebilir.

Not: Blender ya da robot yoksa haşlanmış kuru bakla bir süzgeçten bastırarak geçirilebilir.