



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ET ÇORBASI

Tran et: 500gr
Havuç:1ad
Kabak:1ad
Patates:1ad
Soğan:1ad
Dereotu:1ad
Maydonoz:1ad
Kereviz:1ad
Tereyağı:75gr

Etleri iyice yıkayıp 180c fırınlayalım 30 dk
Sebzeleri iyice yıkayalım tarım ilaçları çocuklarda bağırsak enfeksiyonu yapar.
Tencereye yağı ekleyip etleri kavurmaya başlayalım 25-30 dk kavuralım.
Ardından bütün sebzeleri ekleyip kavuralım dereotu,maydonoz dahil.
Suyu ekleyip kaynatalım etler pişene sebzeler paralanıncaya kadar. Et ve sebze piştikten sonra temiz tencereye suyunu süzelim ve sebze ve et dahil blendırdan çekelim tencerede kaydattığımız suya tekrar döküp bir taşım kaynatalım. Ozleştikten sonra altını kapatalım.
