



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ FASULYE ÇORBASI

MALZEMESİ:

800 gr. koyun eti
2 diř sarımsak
tuz
bir parça kereviz
2 tane kırmızı biber
maydanoz
1 tane soğan
1 tane defne yaprağı
2-3 tane havuç
rendelenmiş domates
taze fasulye.

YAPILIřI:

Eti küçük parçalar haline getirin ve 1 litre suyun içine koyun. Kaynatın ve posasını atın. Tuz ve defne yaprağını ekleyerek yaklaşık bir saat kadar yavaş yavaş kaynatın. Etin kemiklerini çıkartın. Parçalara ayırdığınız sebzeleri ve diğ er malzemeleri ekleyerek bir saat kadar daha hafif ateşte kaynatın.