



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAAR ÇORBASI

- 1 adet küçük boy karnabahar
- 1 tatlı kaşığı sıvıyağ
- 2 adet orta boy soğan
- 2 çay kaşığı un
- 4-5 kepçe tavuk suyu
- 2 su bardağı diyet süt
- 1 tutam karabiber
- 1 dilim portakal kabuğu

Geniş bir tencereye su ile birlikte karnabaharı alın. Su kaynamaya başladığında ateşini kısın. Karnabaharı yumuşayana dek karıştırarak pişirin. Sonra suyu ile birlikte blendırdan geçirin.

Tavaya 1 tatlı kaşığı sıvı yağ alın. İnce doğranmış soğanı ekleyin. Hafifçe sararana dek kavurun. Sonra unu sürekli karıştırarak ekleyin. Yine çabuk bir şekilde karıştırarak tavuk suyunu ilave edin. 1 dk. pişirin. Sütü azar azar ve karıştırarak ekleyin.

Un karışımı tamamen eriyip sıvı kalınlaşınca dek karıştırmaya devam edin. Karnabahar püresini ekleyin. Kısık ateşte pişirin. Karabiberi ilave edin. Portakalın kabuğunu çorbaya sokup çıkarın. Kaselere doldurarak servis yapın.

[ML® Karnabahar Çorbası için tıklayın](#)