



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARNABAHAAR ÇORBASI

- 1 adet küçük boy karnabahar
- 1 tatlı kaşığı sıvıyağ
- 2 adet orta boy soğan
- 2 ay 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 karnıbaharı alın. Su kaynamaya başladığında ateşi kısın. Karnıbaharı yumuşana dek karıştırarak pişirin. Sonra suyu ile birlikte blendırdan geçirin.

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

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

[ML® Karnabahar orbası için tıklayın](#)

---