



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE ÇORBASI

150 gr. ıspanak
250 gr. patates
1 soğan
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 litre et suyu
tuz
karabiber
1 tutam tuz
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
1 orba kaşığı limon suyu
2 diş sarımsak
bir kaç salata yaprağı

Ispanakları soğuk suda yıkayın, büyük parçalar halinde doğrayın. Patatesleri soyun, ince dilimler halinde kesin. Soğanı soyun ve küçük küçük doğrayın. Zeytinyağını bir tavada kızdırın. Soğanları bu yağda kızartın. Ispanak ve patatesi birlikte yağa ilave edin. Et suyunu katın. Kısık ateşte 15 dakika kaynatın. Tuz, karabiber ve şeker ile tatlandırın. Maydanoz, dereotunu ve salatayı soğuk su altında yıkayın. İnce ince kıyıp çorbaya ilave edin. Limon suyu ve yoğurdu birlikte çırpın. Dövülmüş sarımsağı katın. Hemen servis yapın.

Not: Sebze orbalarının daha hafif olmasını istiyorsanız, soğanı kavurmadan büyük parçalar halinde çorbaya ilave edebilirsiniz, özellikle perhizde olanlar için pişirilecek olan sebze orbalarında soğan bu şekilde kullanılmalıdır. orba piştikten sonra bütün olarak kalan soğanları bir süzgeç kepe ile çorbanın içinde çıkarabilirsiniz.