



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YAZ ÇORBASI

Taze fasulye  
Bakla  
Domates  
Patates  
Sivri biber  
Bezelye  
Patates (Hepsinden azar azar)  
Yarım bardak ayçiçek Yağı  
6 bardak et suyu  
Maydanoz  
Taze sođan  
1 limon suyu

Sebzelerin hepsini beraber mikserde ezin veya kıyma makinesinden geçirin (veya küçük küçük doğrayabilirsiniz). Tencereye koyun. Altını yakıp ezilmiş sebzelerin üzerine et suyunu ilave edip yağı da koyduktan sonra kaynatın. Tuzunu ayarlayıp taze soğanı ve maydanozu doğrayıp ilave ettikten sonra altını söndürün. Limon suyunu ve istenirse baharatı da ilave ettiğinizde orbanız hazırdır.