



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHAR ÇORBASI

2 Adet soğan
1 Adet elma
1 Adet havuç
2 orba kaşığı sıvıyağ
1 Kahve fincanı un
1 orba kaşığı kri
5 Őu bardađı et suyu
1 ay kaşığı limon suyu
3-4 Dal maydanoz
Tuz, karabiber

Soğan, elma ve havucu soyup kuk küpler halinde doğrayın.
Sıvıyağı kızdırıp soğan, elma ve havucu 5 dakika kavurun.
Un ve kriyi ekleyip karıştırarak birkaç dakika pişirin.
Et suyunu ilave edip 5 dakika kaynatın.
Limon suyu, tuz ve karabiberi ekleyip 40 dakika piřirin.
Çorbayı blenderle ezip, tekrar ısıtın.
Maydanozla süsleyip servis yapın.