



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHAR ÇORBASI

1 adet havuç
1 adet kabak
1 adet patates
1 adet soğan
1 avuç taze fasulye
2 adet kırmızıbiber
1 adet yeşilbiber
1 orba kaşığı un
1 orba kaşığı tereyağı
2 orba kaşığı yoğurt
6 orba kaşığı et suyu veya su
Maydanoz, tuz, karabiber

Tüm sebzeleri ayıkladıktan sonra irice kıyın. Tencereye un ve 1 çorba kaşığı yağ koyup, 3 dakika kavurun. İçine irice doğranmış halindeki sebzeleri ve baharatları katıp 5 dakika kadar kavurun. Üzerine et suyunu veya normal suyunu azar azar yoğurdu eleyip sebzelerin üzerine döküp karıştırın. 5-10 dakika kaynatıp ocaktan alın. Üzerine maydanoz serpip, servis yapın.