



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BOL VİTAMİNLİ SEBZE ÇORBASI

Samsun İl Tarım Müdürlüğü

2-3 dal haşlanmış karnabakar

1 adet çarliston biber

1 küçük boy kuru soğan

3 orta boy havuç

1 çay bardağı mısır

1 çay bardağı bezelye

Tuz

Kuru nane

Pul biber

2 adet tavuk but,yada önceden hazırlanmış tavuk suyu

1 adet orta boy patates

Derin bir tencereye yıkanmış karnabakarlar, iri doğranmış patates, iri doğranmış biber, iri doğranmış soğan, kabuğu kazınmış ve iri doğranmış havuç, mısır, bezelye ve tavuk butları ilave edin.

Üzerine 1.5 litre su ilavesi ile orta ateşte,sebzeler iyice yumuşayana kadar pişirin.

İyice yumuşayan sebzeleri blendırdan geçirip, biraz zeytin yağı ilave edin. Kıvamı kontrol edilip, eğer çok koyuysa 1-2 su bardağı sıcak su ilavesinden sonra bir taşım daha kaynatın.

Son aşamada tuz ve kuru nane ilavesinden sonra, pulbiber ve limon eşliğinde sıcak sıcak sunun.

