



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BROKOLİ ÇORBASI

### Malzemeler

1 ay bardağı piring

250 gr. tavuk

2 kaşık tereyağı

1 bardak haşlanmış bezelye

250 gr brokoli iek kısmı

2 adet havuç

1 adet kereviz

1 limon

6 bardak su

tuz

karabiber.

### Yapılışı:

Havuçlar ve kerevizler küçük küp şeklinde doğranıp 4 bardak suyla kuşbaşı doğranmış tavuklara ilave edilerek haşlanır. Ayrı bir kapta piring 2 bardak su ile haşlanıp tavuklu karışıma katılır. Brokolilerin iek kısımları kesilerek çorbaya ilave edilip bir taşım kaynatılır. Ocaktan alınır, limon suyu ile birlikte servis yapılır.