



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİPOHORTA

1 havuç
1 kabak
1 patates
2 demet maydanoz
2 demet dereotu
Yarım demet taze soğan
1 demet ıspanak veya 1 demet semizotu
Yarım bardak zeytinyağı
Tuz
3 tatlı kaşığı toz şeker
Yarım limonun suyu

Piyazlık doğranmış soğanlar yağda hafif kavrulur. Küp şeklinde kesilmiş havuç, kabak, patates ilave edilir ve on dakika kısık ateşte pişirilir. Diğer malzemeler ilave edilir 20 dakika daha pişirilip soğuk olarak servis yapılır.