



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA ETLİ SEBZE ÇORBASI

www.asyagurme.com

- 250 Gram Dana Eti, Kuşbaşı doğranmış
- 1 Çay Kaşığı Sarımsak Ezmesi
- ½ Çay Kaşığı Karabiber
- 3 Su Bardağı Su
- 1 Adet Kabak, Küp kesilmiş
- 1 Adet Patates, Küp kesilmiş
- 1 Adet Soğan, Küp kesilmiş
- 225 Gram İspanak, (veya 1/2 paket dondurulmuş ispanak)
- 1 Yemek Kaşığı Acı Biber Ezmesi
- 1 Yemek Kaşığı Soya Ezmesi (Miso)

Bir tencerede kuşbaşı doğranmış dana etlerini sarımsak ezmesi ve karabiber ile kendi suyunu bırakıp çekene dek yaklaşık 10 dakika kısık ateşte kavurun.

Pişen etlerin üzerine 3 su bardağı su, acı biber ezmesi ve soya ezmesini ilave edip, çırpılarak karıştırın. Önce küp şeklinde kesilmiş patatesleri tencereye ilave edin ve yüksek ateşte kaynamaya bırakın. Ardından küp ieklinde kesilmiş kabakları ve soğanları ilave edip, 15-20 dakika daha orta dereceli ateşte pişmeye bırakın.

Son olarak ispanakları ilave edin ve 5 dakika daha pişirip, tencereyi ocaktan alın. Sıcak olarak servis edin.

