



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET SEBZE ÇORBASI

4 adet taze fasulye
1 orta boy kereviz
1 orta boy kabak
1 orta boy domates
1 orta boy patates
1 orta boy soğan
1 adet pırasa
2 adet havuç
2 yaprak lahanası
2 baş brokoli
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Su
Tuz

Bütün sebzeleri ayıklayın ve yıkayın. Süzöldükten sonra mümkün olduğunca iri doğrayın (elle doğrayın). Patatesi, soğanı, kerevizi, domatesi dört parça halinde kesin. Bütün sebzeleri düdüklü tencerenin içine yerleştirin. Üzerine sebzelerin yüksekliğinden 5-6 cm aşağıda kalmak üzere su koyun. Zeytinyağını koyun. Arzu ederseniz tuz da koyun. Tencerenin buhar düdüğü açık kalmak üzere kapatın. Yüksek ateşte buhar çıkana kadar bekleyin. Daha sonra düdüklü tencere buhar çıkışını kapatın. Ateşi kısın. 20-25 dakika daha pişirme işine devam edin. Ateşten indirilen düdüklü tencereyi soğutun. Emniyetli bir şekilde açın. Biraz soğuduktan sonra el blenderi ile (tencere içinde parçalayarak) tamamen sıvı hale getirin. Çorba servise hazır.

[ML® Sebze Çorbası için tıklayın](#)