



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE ÇORBASI (DİYET)

1 adet orta boy patates
1 adet orta boy kereviz
1 adet orta boy havuç
1 adet orta boy domates
3 adet sivri biber
4 su bardađı su
Arzuya göre: Karabiber

Tüm sebzeleri iyice yıkadıktan sonra kabuklarını soyup iri parçalara bln. 4 bardak suyu tencereye aktarıp içine doğranmış sebzeleri ilave edip, kaynamaya bırakın. Sonrasında kaynayan çorbayı blen-dırdan geçirip tekrar ocağa koyun ve bir taşım daha kaynatın. İndirmeden önce arzuya göre karabiber ekleyin. Servis yapın.

Not: Dilerseniz çorbayı ince kıyılmış sivri biberle süsleyip, kepekli ekmek veya lavaşla ikram edebilirsiniz.
