



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZE ÇORBASI

200 gr. karışık sebze (havuç, kereviz, patates, pırasa)

1/2 demet küçük maydanoz

15 ml. sıvı yağ

150 ml. sebze suyu

Muskat

Krema

Tuz

Havuç, kereviz ve patatesleri kp, pırasayı ince halka doğrayın.

Yağı kızdırın. Sebzeleri soteleyin. Sebze suyunu ekleyin ve 15 dakika pişirin.

Karışımı mikserden geçirin. Tuz, karabiber ve muskat serpin. Bir taşım kaynatıp krema ekleyin ve sıcak servis edin.

Not: Kalorisi oldukça düşük olan bu yemeğe şerit kesilmiş birkaç dilim jambon ekleyebilirsiniz.