



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ SEBZE ÇORBASI

- 1 adet soğan
- 1 adet kabak
- 2 adet havuç
- 2 adet patates
- 1 su bardağı ince kıyılmış ıspanak sapı
- 5-6 dal maydanoz
- 1 orba kaşığı taze ya da kuru nane
- 4 diş sarımsak
- 1 adet limonun suyu
- Yarım ay bardağı zeytinyağı
- 4 su bardağı sıcak su

Soğan, kabak, patates ve havuçları ince doğrayın. Bir tencerede yağı kızdırıp soğanı 1-2 dakika kavurun, içine doğradığınız sebzeleri katın. 3-4 dakika daha kavurduktan sonra ıspanak saplarını ve sıcak suyu ekleyin. Tuzunu katıp 20 dakika daha pişirin. Maydanoz ve sarımsakları ince kıyıp nane ile birlikte limon suyuna karıştırın. Limonlu karışımı da çorbaya ekleyip 5 dakika daha pişirin. Aşının notu: orbada ıspanak sapı yerine pazı sapı da kullanabilirsiniz.