



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA ÇORBASI

- 2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Su Bardağı su
- 1 Adet havuç
- 150 gr balkabağı
- 1 Adet yeşil elma
- 1 Tatlı Kaşığı tarçın
- 3 Su Bardağı tavuk suyu
- 1 Adet kereviz
- 1 Tatlı Kaşığı tuz
- 1 Tatlı Kaşığı kırmızı pulbiber
- 1 Adet kuru soğan

Büyük bir tencerede SANA YAĞI eritilir. Sırayla doğranmış soğan, rendelenmiş kereviz ve rendelenmiş havucu ekleyerek kavurun. Daha sonra da rendelenmiş balkabağı, rendelenmiş elma, et suyu ve suyu ekleyin ve pişirmeye devam edin. Kaynayınca altını kısın ve sebzelere yumuşayınca dek yaklaşık 30 dakika pişirin. Daha sonra tarçın, tuz ve kırmızı pul biberş de ekleyerek 5 dakika daha kaynatın ve ocaktan alarak blenderden geçirin ve sıcak olarak servis yapın.