



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENERJİ ÇORBASI

1 adet soğan,
2 adet patates,
yarım çay bardağı ayçiçek yağı,
1 çay bardağı şehriye,
6 yaprak kıvırcık salata,
2 çorba kaşığı margarin,
tuz,
kırmızıbiber

Soğanı piyazlık doğrayın. 2 adet patatesi ufak doğrayın. Yarım demet maydanozu ince kıyın. Yarım çay bardağı sıvı yağı tencereye döküp, kızdırın. Malzemeleri de içine atıp kavurun. Üzerini örtecek kadar su koyun. Sebzeler iyice yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan alıp, blendırdan geçirin. 1 çorba kaşığı margarini tavada eritin. 1 çay bardağı şehriyeyi yağda kavurun. Şehriyeyi de blendırdan geçirin. Çorbayı ve şehriyeleri birlikte tencereye alın. Şehriyeler yumuşayana kadar pişirin. 6 yaprak kıvırcık salatayı ince kıyın. Çorbanın üzerine koyun. Tuzunu ekleyin. Kalan 1 çorba kaşığı margarini tavada eritin. Kırmızıbiberi de ilave edip, çorbanın üzerine dökün.