



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ERİŐTELİ ÇORBA (İN)

4 porsiyon  
200 g siđır filetosu,  
1 orba kaŐıđı soya sosu,  
1 orba kaŐıđı baharat karasımı,  
2 orba kaŐıđı susam yağı,  
1 kırmızı biber,  
1 sap pırasa,  
1 litre etsu (tablet),  
200 g dondurulmuŐ bezelye,  
30 g in eriŐtesi (Soe Oen -Suzi Wan),  
karabiber,  
1 bıçak ucu Sambal Oelek,  
1 bađ sođancık.

Fileto eti liflerin enine göre Őeritler halinde dilimleyin. Soya sosu, seri ve susam yağından terbiye hazırlayın. Etleri terbiyede yaklaŐık 1 saat süre ile bekletin. Biberi ayıklayıp yıkayın ve baklava Őeklinde doğrayın. Pırasayı dilimleyin. Etsuyunu kaynatın. Et, bezelye, biber, pırasa ve eriŐteleri ilave edin, hepsini yaklaŐık 5 dakika kaynatın. Kalan terbiyeye, karabiber, Sambal Oelek ilave edin. Soğancıkları ayıklayıp kıyın ve servis yapmadan önce çorbaya katın.