



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ET SUYU VE ÇORBALAR HAKKINDA

Et suyu ve çorba, yemeklerin esasını teŐkil etmektedir. Her gün yemeklerde et suyu veya çorba içmeyen hemen hemen yok gibidir. Yemeklerden evvel bir tabak çorba içmek, besleyici olduğu kadar yemeklerin hazmını da kolaylaŐtırır.

orbalar, sulu ve katı olmak üzere iki kısıma ayrılmıŐtır. Sulu orbalar; et suyu, su ve sütten hazırlananlardır. Katı orbalar ise sebze püresi, hububat un-lanıyla hazırlananlardır. Bunlardan baŐka arpa, pirinç ve daha baŐka orbalıklardan yapılan çorbalar da pek nefis ve besleyici olurlar.

Sulu orbalardan et suyu ile hazırlananların hazmı, su ve süt ile hazırlananlardan daha kolaydır.

Kuvvetli bir et suyu, birkaç yemekten daha besleyicidir.

---