



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMONLU KIRMIZIBİBER ÇORBASI (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

- 4 adet kırmızı et biberi
- 1 adet orta boy soğan
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 tutam acı kırmızibiber
- 3 tatlı /caştğı domates salçası
- 3 su bardağı tavuk suyu
- 1 adet limon kabuğu ve suyu

Orta boy soğanı ve kırmızibiberleri özenle temizleyip, iri parçalar halinde doğrayın. Bir diş sarımsağı da ayıklayıp, keskin bir bıçakla küçük parçalara kesin. Orta boy bir çorba tenceresinin içinde soğanları ve et biberlerini bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile karıştırarak 5 dakika sote edin. Soğanlar ve et biberleri pişme kıvamına geldiğinde, önce çok küçük parçalar halinde doğranmış sanmakları, bir tutam acı kırmızibiberi ve daha sonra domates salçasını ilave edin. Ağır ateşte tencerenin altını tutturmadan ve mümkünse tahta bir kaşık ile zaman zaman karıştırarak üç dakika daha bu karışımı pişirin. Ayrı bir tencerede kaynamakta olan tavuk suyunu (eğer yoksa yerine normal su da kullanabilirsiniz) tencereye ilave edin. Çorbayı şöyle bir karıştırdıktan sonra, tuzunu ve baharatını ekleyip, tencerenin kapağını kapatın, kısık ateş üzerinde 10 da ka kaynatıp, kenara alın. Hazırladığınız bu karışımı bir mikserde koyup, iki dakika mikserde çevirin. Daha sonra yeni bir tencere içinde ocağın üzerine alıp, hafif kaynatırke limon suyunu ve rendelenmiş limon kabuklarını ilave edin. Sonra tadını ve tuzunu kontrol edip kenara alın. İşte nefis çorbanız hazır.

KALORİ DEĞERLERİ / Bir porsiyonda; yağ oranı: 1.5gr. kolesterol: 0