



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HASSA ÇORBASI

1 kavanoz Tukaş Taze Bamyası
200 g Tukaş Nohut Haşlama
4 havuç
3 kabak
4 orta boy patates
3 orta boy kereviz
100 g ıspanak
2 lt et suyu
300 g Tukaş Mısırs
2 orta boy soğan
100 g tereyağı
Tuz, karabiber

Havuç, kabak, patates, ıspanak ve kerevizleri temizleyip, küçük parçalar şeklinde doğrayın.
Soğanları ince ince kıyın.
Tereyağını tencerede kısık ateşte eritin.
Soğanı da ekleyip, soğanlar pembeleşinceye dek kavurun.
Dilimlediğiniz sebzeleri de ekleyip, soteleyin.
Et suyunu ilave edip, sebzeler yumuşayınca dek pişirin.
Tane mısır, nohut ve taze fasulyeleri ekleyip, bir taşım daha pişirin.
Tuz ve karabiberle tatlandırıp, servis yapın.