



İŞTAH KESEN KIŞ ÇORBASI

Diyetisyen Gizem Şeber

- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 orta boy beyaz soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 diş sarımsak
- 2 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- 1 kilogram havuç
- 1 adet tatlı patates
- 6 bardak su
- 8 tam ceviz
- 1 su bardağı yoğurt
- Kıyılmış maydanoz
- 1 tatlı kaşığı pul biber

Zeytinyağında kıyılmış soğanı yakmadan çevirin. Üzerine rendelenmiş zencefili, tuzu ve ezilmiş sarımsağı ekleyip 2 dakika soteleyin. Yıkanmış, soyulmuş ve küp küp doğranmış havuçları ve patatesi ekleyin. Suyunu ilave edin. Yirmi beş dakika kadar malzemeler yumuşayınca kadar orta ateşte pişirmeye devam edin. Bir kaptan yoğurt, pul biber ve maydanozu harmanlayın. Cevizleri kıyın. Malzemeleri ateşten alın ve blenderdan bulamaç haline gelinceye kadar geçirin. Yoğurtlu karışımı ve cevizleri ilave edip iyice karıştırın ve servis yapın.

