



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İYİLEŞTİRİCİ KARNABAHAAR ÇORBASI

<http://www.verita.com.tr>

- 1 tatlı kaşığı ince rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal
- 3 4 diş Verita Sarımsak
- 1 orta boy karnabahar
- 1 orta boy soğan
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- Yarım tatlı kaşığı deniz tuzu
- Yarım bardak kırmızı mercimek
- 2 bardak su
- 2,5 bardak süt

Fırını 180 derecede ısıtın. Derin bir kasede karnabahar, soğan ve Verita Sarımsak'ı zeytinyağı ve baharatlarla harmanlayın. Tümünü yağlı kağıt serilmiş tepside 30 dakika boyunca, arada karıştırarak kızartın. Sebzeleri derin bir tencereye alın. Sütün iki bardağını ve kalan tüm malzemeyi ekleyin. Karıştırarak kaynama noktasına getirin ve ondan sonra altını iyice kısarak 20 dakika pişirin. Ateşten alın ve el blender'ından geçirin. Kalan yarım bardak sütü ekleyin. Kaselelere paylaşın, taze otlar serpererek servis edin.

