



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KAPTAN ÇORBASI

Yarım kg koyun eti  
1-2 adet kuru soğan  
1/2 havuç  
1 orta boy kereviz  
1 çay bardağı haşlanmış nohut  
Yarım çay bardağı pirinç  
1 çay bardağı haşlanmış fasulye  
yarım bardak domates sosu  
2 yemek kaşığı margarin  
Yarım demet maydonoz  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
8 bardak sıcak su

Eti, kemikli olarak kuşbaşı doğrayıp tencereye koyun.

Havuçları dilimleyin.

Kerevizi dörde bölün.

Soğanları ufak ufak doğrayın.

Havuç, kereviz ve soğanları etin üstüne koyun.

Yağı ilave ederek hafif ateşte pişirmeye başlayın.

Etin suyu çekilince (arada karıştırın) içine unu ve domates püresini koyun ve bir kere çevirin.

8 bardak suyu ekleyin.

Bundan sonra yıkanmış pirinç, haşlanmış kuru fasulye ve nohudu çorbaya atın.

Eti, kemiklerinden kolayca ayrılacak hale gelinceye kadar pişirin.

