



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARIŞIK SEBZE ÇORBASI (TAMLAYICI GIDA)

Erciyes Üniversitesi  
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

1 küçük boy patates  
1/2 küçük boy havuç  
1/2 küçük boy kabak  
2-3 yaprak ıspanak  
1 çay kaşığı sıvı yağ  
1 su bardağı su

Sebzeler yıkanır, kabuklu sebzeler soyulur ve doğranır. Küçük bir tencerede kaynamakta olan suya atılır (su sebzelerin üstünü örtecek kadar olmalıdır), sıvı yağ eklenir ve tencerenin ağzı kapalı olarak kısık ateşte sebzeler yumuşayınca kadar pişirilir. Pişmiş sebzeler ezilerek süzgeçten geçirilir ve kaşıkla ılık kıvamda bebeğe verilir (Patates yerine 1 tatlı kaşığı pirinç de eklenebilir).

Not: Sebze çorbaları, sebze, tahıl, tarhana, yoğurt ve süt eklenerek hazırlanabilir. Çorbanın içeriğindeki sebze ve tahıllar ezilerek verilmeli, su ve yağ oranı yüksek, şehriyeli veya unlu çorbalar verilmemelidir. Çorbalar, mümkün olduğunca zeytinyağı ile hazırlanmalı ve 1 yaşına kadar tuz katılmamalıdır.