



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARNABAHAAR ÇORBASI

Et suyu (8 bardak)  
1 kg. karnabahar  
Kereviz (1 büyükçe)  
Tereyađ (4 orba kaşığı)  
150 gr. süt (3/4 bardak)  
2 yumurta sarısı  
Tuz (1 orba kaşığı)  
25 gr. un (1/2 kahve fincanı)

Bir tencereye, ayıklanmış ve doğranmış karnabahar, kereviz kökü, tuz ve ağzına kadar su konularak, 30 dakika kaynatılır. Sebzeler yumuşayınca süzgeçten geçirilip bir tarafa bırakılır. Sonra, tencereye tereyağı konup hafifçe ısıtılır, üzerine haşlanmış sebzeler katılır ve 5 dakika kadar kavrulur. Kavrulan sebzelere et suyu ilave edilir ve bir taşım kaynatılır. orba iri delikli bir süzgeçten geçirilir. Süzgeçte kalan sebzeler tahta kaşıkla bastıra bastıra ezilir ve yeniden kaynatılır. Bir kuşaneye iki yumurtanın sarısı ile süt konarak çatalla çırpılır. Bu iř de bittikten sonra bu, kaynamakta olan çorbaya ilave edilir, tyice karıştırılır ve biraz daha kaynatıldıktan sonra ateşten indirilir.