



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KASIM ÇORBASI

1 adet ince pırasa
1 adet havuç
Yarım demet ıspanak
1 adet pancar
2 orba kaşığı un
1 orba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
8 su bardaęı su

Un ve tereyağı bir kaç tur çevrilir. zerine su eklenir. Su kaynayınca soyulmuş ve kabaca doğranmış sebzeler ilave edilir. Sebzeler yumuşayana kadar pişirilir. Blenderden geçirerek püre haline getirilir. Sonra tuz ilave edilir. Tekrar ateşe konur, bir taşım kaynatılır.