



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KEREVİZ YAPRAĞI ÇORBASI

1 kerevizin yaprağı  
1 adet kırmızı veya yeşil biber  
1 kuru soğan  
Terbiyesi:  
1 kase yoğurt  
3 çorba kaşığı un  
Yarım limon  
1 su bardağı et suyu  
Su  
Tuz  
Sıvı yağ

Et suyunu kaynatın. Bir kaba un, yoğurt, su ve limon suyunu koyun. Terbiyeli sos elde edin. Et suyundan biraz ilave ederek karıştırın. Sosun tümünü tencerede olan etsuyuna ekleyin ve hafif karıştırın. Soğanı, biberi ufak ufak doğrayarak bir tavada soteleyin. Ufak doğranmış kereviz yapraklarını ekleyin. Tavadaki karışımı terbiyeli et suyunun içine alın, sıcak servis yapın.

Not: C vitamini yönünden oldukça zengin olan kereviz, vücudun günlük C vitamini ihtiyacının %15ini karşılar. Son yıllarda yapılan araştırmalar, kerevizin kanserden yüksek tansiyona kadar, gripten kolesterole kadar, her türlü hastalığa karşı savaştığını ortaya çıkarmıştır. Yemeğini tercih etmeyenler için, çorbası iyi bir alternatiftir.

