



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ SEBZE ÇORBASI (DİYET)

150-200 gr lahana, pırasa, kereviz v.b. kışlık sebze
1/2 kahve fincanı pirinç
1/2 kaşık un
1/2 patates
1/2 havuç
1/2 kaşık tereyağı
1/2 soğan (küçük)
Tuz

Önce bir tencereye yağ konur, hafif ateşte ısıtılarak eritilir. Doktor tarafından verilen reçetede varsa, biraz domates salçası ve ince kıyılmış soğan ilâve edilir. Karıştırılır. Yağla iyice karıştırıldıktan sonra, isteniyorsa, soğanın posası kısmı alınır. Havuç ve maydanoz da ilâve edilir, devamlı karıştırılarak kavurulmaları sağlanır. Tencereye su ilâve edilir. Tuzu da konulduktan sonra karıştırılır ve kaynamaya bırakılır.

Bir başka kabın içine patates fındık büyüklüğünde doğranır. Çorbaya konulacak sebzeler de iyice yıkanıp temizlendikten sonra küçük küçük parçalar halinde kesilir. Hepsini birbirine karıştırılır. Kaynama başlayınca yağ ve su bulunan tencereye aktarılır. Biraz karıştırıldıktan sonra da kaynamaya bırakılır. Hafif ateşte olması gereken kaynama yarım saat kadar devam eder.

Tencere ateşten indirilmeden evvel dereotu ya da maydanoz ince kıyılarak ilâve edilir, bir taşım da öyle kaynatılır. Servis yapılır.