



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY DİYET KREMALİ MANTAR ÇORBASI

1 ay bardađı un (veya kepekli un)
600 ml sođuk su
250 gr mantar
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 bař kuru sođan
1 adet et buyyon
tuz
1 ay bardađı light süt

Mantarları limonlu suda bir miktar bekletin ve zevkinize göre ince ince kıyın.

Bir tencerede yarım yemek kaşığı tereyağı ve yarım yemek kaşığı zeytinyağını kızdırın. Unu içerisine katarak kavurun.

2-3 dk. kavurduktan sonra suyu ilave edin ve çırparak kaynatın.

Bu esnada geniş bir tavada kalan yağları koyarak kızdırın. Soğanı zerine rendeleyin. Bir miktar kavurduktan sonra mantarları ekleyin. Harlı ateşte mantar suyunu bırakana kadar kavurun. Suyunu çekmeden diğer kaynayan tencereye aktarın.

Et buyyon ve tuzunu ekleyin. Bir taşım kaynattıktan sonra sütü yavaş yavaş ekleyin. Kısık ateşte 20 dk. kaynatın.



Fotođraf "brutus" tarafından gönderildi. 09.04.2020