



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KONSOME

250 gr. yağsız sığır eti
3 Defne yaprağı
2-3 Tane karabiber
1 Küçük baş kereviz
1 Sap prasa
2 Küçük havuç
1 maydonoz sapı
1 Çay kaşığı kekik

Yağsız sığır etinin jarre kısmını kıyınız.

Havuç, kereviz, prasa, maydonoz sapı, kekik, defne, tane karabiberleri ete karıştırınız.

Bir tencere içine soğuk suyla beraber yukardaki gereçleri koyunuz.

Bu karışımı iyice karıştırınız.

Önceden fırında pembeleştirilmiş tavuk ciğeri, katısını ilâve ediniz.

Yağsız et suyu ve diğer gereçler ateş üzerinde kaynamaya koyunuz.

Kaynamaya başlarken, ateşi orta ısıya getiriniz.

1,5 - 2 saat yavaş yavaş kaynatınız.

Böyle bir et suyu et ve kemik yönünden zenginse berraklaştırma süresini azaltınız.

Hazırlanan konsemeyi tülbentten süzünüz.

Tekrar kaynatınız ve üzerinden yağlı kısımları alınız,

Not: KONSOME Berraklaştırılarak, koyulaştırılmış etsuyudur.