



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KONSOME (SADE)

Malzemesi:

8 bardak et veya tavuk suyu
2 bardak su
500 gr. yağsız sığır kıyması
5 yumurta akı
tuz.

Hazırlanışı:

Bir kuşaneye 5 yumurta akı koyarak, aklar beyazlaşıncaya kadar 5 dakika telle dövün. Sonra bunlara yağsız, sığır kıyması ile 2 bardak adi su katın. İyice karıştırın. Sonra da yağsız et suyunu ilave edin. Kapaksız olarak çok hafif ateşte 45 dakika kaynatın. Sonra bu suyu bir peçeteden geçirerek başka bir kaba alın. Et veya tavuk konsomesini kaseler içinde soğuk veya sıcak servis yapın.