



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

MARUL ÇORBASI

10 adet marul yaprađı
2 orba kaşığı un
1 orba kaşığı tereyağı
1 adet tavuk suyu tableti
1 ay kaşığı tuz
7 su bardađı su

Tencereye tereyağı ve un konur, 2-3 dakika kavrulur. Sonra iri kıyılmış marullar ilave edilir. Bir kaç dakika daha kavrulduktan sonra , tuz, sıcak su ve tavuk suyu tablet konur. Karıştırarak bir taşım pişirilir. Sonra blenderden geçirilir ve tekrar ateşe yerleştirilir. Bir tık daha kaynadıktan sonra servise hazırdır.
