



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİNSTRONE (MİKRODALGA)

Malzemeler:

- 1 havuç
- 1 şalgam
- 1 küçük kabak
- 1/2 biber
- 1 domates
- 1 pırasa
- 1/2 kereviz sapı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 40 gr kalın tel şehriye,
- Tuz, karabiber

- 1- Domatesi soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Tüm sebzeleri küçük parçalar halinde doğrayın ve tencereye yerleştirin.
- 2- Zeytinyağını ve 500 ml suyu ekleyin.
- 3- Mikrodalga fırınıınızda 900 W ısıda 15 dakika veya 850 W ısıda 17 dakika pişirin.
- 4- Tencereyi alın ve şehriye ile birlikte 200 ml su ekleyin.
- 5- Yavaşça karıştırın. Baharatları kontrol edin.
- 6- Mikrodalga fırınıınızda 900 W ısıda 3 dakika veya 850 W ısıda 3 dakika pişirin.
- 7- Rende Parmesan peyniri eşliğinde servis edin.

İpucu: Daha yoğun bir çorba için, Minestrone'nin geleneksel malzemesi olan kuru fasulyeden 4 yemek kaşığı ekleyin ve diğer sebzelerle birlikte 1. seviyede karıştırın.

[ML® Minestrone için tıklayın](#)