



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİNESTRONE ÇORBASI

- 1 adet soğan (doğranmış)
- 2 diş sarımsak (ezilmiş)
- 2 adet havuç (doğranmış)
- 2 dal kereviz (doğranmış)
- 1 adet kabak (doğranmış)
- 1 adet patates (doğranmış)
- 1 su bardağı yeşil fasulye (doğranmış)
- 1/2 su bardağı pirinç veya makarna (isteğe bağlı)
- 1 adet domates (rendelenmiş)
- 1,5 litre sebze suyu veya tavuk suyu
- 1 su bardağı konservesi domates (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber (damak zevkinize göre)
- 1 su bardağı beyaz fasulye (haşlanmış, isteğe bağlı)
- 1/2 su bardağı parmesan peyniri (isteğe bağlı)

İlk olarak soğanı ve sarımsağı ince ince doğrayın.

Havuçları, kerevizleri, kabakları ve patatesleri küp küp doğrayın.

Yeşil fasulyeleri de doğrayarak hazır edin.

Geniş bir tencereye zeytinyağını ekleyin ve ısıtın.

İlk olarak doğradığınız soğanı tencereye ekleyin ve soğanlar yumuşayana kadar soteleyin.

Ardından sarımsakları ilave edin ve birkaç dakika daha kavurun.

Havuç, kereviz, patates ve kabakları tencereye ekleyin.

Sebzeler hafifçe yumuşayana kadar karıştırarak 5-6 dakika kadar sotelemeye devam edin.

Rendelediğiniz domatesi ve konservesi domatesi (isteğe bağlı) ekleyin.

Ardından sebze suyunu veya tavuk suyunu tencereye ilave edin.

Tuz, karabiber, kekik ve pul biberi (isteğe bağlı) ekleyin.

Çorbanız kaynamaya başladıktan sonra altını kısın ve yaklaşık 20-30 dakika kadar, sebzeler tamamen yumuşayana kadar pişirin.

Çorbanızın pişmesine yakın, haşlanmış beyaz fasulyeleri ve isteğe bağlı olarak pirinç ya da makarnayı ekleyin.

Makarna kullanıyorsanız, makarnanın al dente kıvamda olması için fazla pişirmemeye dikkat edin.

Çorbanın tuzunu ve baharatlarını son bir kez kontrol edin.

İsterseniz üzerine rendelenmiş parmesan peyniri serpebilirsiniz.

Not: Çorbanın içeriğinde bulunan sebzeler, vitamin ve mineraller açısından son derece zengindir. A, C, K vitaminleri ve lif bakımından oldukça faydalıdır. İçeriğindeki sebzeler ve baharatlar sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir. Lif açısından zengin olan minestrone, sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur. Düşük kalorili olması, diyetle olanlar için ideal bir çorba alternatifi sunar.



© lezzetler.com tarif no:182002 • adi:Minestrone orbası • gönderen:dolu • indirme tarihi:13.03.2025 - 08:56