



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MISIRLI BAKLA ÇORBASI

1.5 kilo bakla
1 havuç (kibrit çöpü şeklinde doğranmış)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı zencefil
3 diş sarımsak (dövülmüş)
1.5 çorba kaşığı soya sosu
250 gram mısır (konserve)
2 adet taze soğan (kıyılmış)
40 gram soya fasülyesi filizi
2 litre tavuk suyu

Baklaları yumuşayana kadar haşlayın. Soğuk sudan geçirin. Dış zarlarını soyun. Isıtılmış yağda zencefil ve sarımsağı karıştırarak 1 dakika pişirin. Tavuk suyu ve soya sosunu ilave edip kaynama noktasına getirin. Bakla, havuç ve mısırı katın. Kapağı açık olarak yaklaşık 5 dakika pişirin. Taze soğan ve soya filizlerini ekleyin. Karıştırın. Servis yapın.