



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIRLI KUŞKONMAZ ÇORBASI

1 kutu kuşkonmaz konservesi

1.5 su bardağı mısır unu

Bir kaç kereviz sapı

Zeytinyağı

Tuz

Diyet Süt

HAZIRLANIŞI:

Mısır ununu yağda kavururken, krema kıvamına gelene kadar yavaş yavaş bekleyin. Kıvama gelince, uçlarını ayırdığınız kuşkonmazları ve ince ince kıyılmış kereviz saplarını ekleyin. Tahta bir kaşıkla karıştırırken sıcak su katın. 15 dakika kaynattıktan sonra tuzunu ekleyip blendırdan geçirin, kestiğiniz kuşkonmazları ekleyip biraz daha kaynattıktan sonra servis yapın.