



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI İSPANAK ÇORBASI

Malzemeler

1 adet kereviz sapı,
1 adet havuç,
1 adet küçük kereviz,
1 adet patates,
1 çiçek brokoli,
3 dal maydanoz,
1/2 adet soğan,
2 diş sarımsak,
1 lt. tavuk suyu veya bulyon,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
Tuz ve karabiber.

Hazırlanışı:

Sebzeleri temizleyip yıkayın. Havuç, kereviz, patates, soğan ve sarımsağın kabuklarını soyun. Soğanları yemeklik doğrayın. NutriCook tenceresine zeytinyağını koyun, ısınınca soğanları pembeleştirin. Havuç, kereviz, kereviz sapı, brokoli ve patatesi küçük küplere kesip tencereye ilave edin. Son olarak sarımsağı (kıyılmış veya bütün olarak) ekleyin ve bütün sebzeleri kısa bir süre kavurun. Tavuk suyu, kıyılmış maydanoz yaprakları, tuz ve karabiberi ilave edip NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 5 dakikaya ayarlayın. 1. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirldiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Çorbayı blender'den geçirip servis yapın. Kekik yaprakları ile süsleyebilirsiniz.