



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATES ÇORBASI (DİYET)

4 kişilik
10 su bardağı et suyu
1 tatlı kaşığı margarin
1 tatlı kaşığı un
1 adet soğan
3 adet patates
1 su bardağı süt
1 adet yumurta sarısı
1 çorba kaşığı nane

Bir tatlı kaşığı margarini tencerede eritin. Rendelediğiniz soğanları ilave ederek, pembeleşene dek kavurun. Tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 1 tatlı kaşığı unu ekleyin. 3 adet patatesi, kabuklarını soyup tencereye ilave edin. Üzerini örtecek kadar su ekleyin. Patatesler iyice yumuşadığı zaman tencereyi ocaktan alın. Malzemeleri blendırdan ya da tel süzgeçten geçirin. Tekrar tencereye aktarın. Ocağın üzerine koyun. 1 su bardağı diyet süt ve 1 adet yumurta sarısını ayrı bir kaptaki iyice çırpın. Sonra çorbanın üzerine ekleyin. Birkaç dakika kaynatın. Üzerini nane ile süsleyip servis yapın.