



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PATATES EZMESİ ÇORBASI (DİYET)

500 gram patates  
1 çorba kaşığı un  
1 baş soğan  
4 su bardağı su  
1 çorba kaşığı tereyağ  
Yeteri kadar tuz

Bir kap içinde yağ, un, ince kesilmiş, yıkanmış sebzeler öldürülür. Dört bardak su ile pişirilip ezilir ve süzğüden geçirilerek böylece hazırlanmış olur.