PİRİNÇ ÇORBASI (DİYET)

1/2 çorba kaşığı tereyağı
1/2 domates
1 çay bardağı pirinç
2 bardak su
Tuz

Büyükçe, olgun bir domates iyice yıkanıp temizlendikten sonra yarısı küçük parçalar halinde doğranır. İçinde çorba pişirilecek olan tencereye konan yarım kaşık tereyağı, eriyinceye kadar ısıtıldıktan sonra domates parçaları ilâve edilir. Domates tamamen eriyip salça kıvamı alıncaya kadar ısıtmaya devam edilir.
Bir çay bardağı dolusu pirinç ayıklanır. Tamamının üzerini örtecek düzeydeki kaynar suya konur. Beş dakika kadar haşlanmaya bırakılır. Ondan sonra bol ılık suyla adamakıllı temizlenir. Temizlenmiş pirinç, yağ ve domates bulunan tencereye, daha önceden konmuş ve kaynatılmış olan iki bardak suya boca edilir. Yeteri kadar tuz konur. Karıştırılır. Pirincin tencereye konulması ile duran kaynama, biraz sonra yeniden başlar. Kaynama izlenir. Suyu az geliyorsa bir miktar daha ilâve edilir. Pirinçler adamakıllı yumuşak hâle gelinceye kadar pişme sürdürülür. Bu süre, normal olarak 15 -20 dakikadır Ateşin hafif olmasına dikkat edilmelidir.
Çorbanın piştiğine kanaat getirildikten sonra yarım demet maydanoz kıyılarak üzerine konur. Karıştırılır. Bir taşım daha kaynatıldıktan sonra çorba ateşten indirilir.

NOT: Bu çorba, doktor tavsiyesinin sınırları içinde olduğu takdirde, su yerine, et suyu veya tavuk suyu ile de pişirilebilir. Aynı sınırlar içinde, yemeğin karbonhidrat miktarı, hastanın günlük karbonhidrat ihtiyacına uygun şekilde hesaba dahil edilerek, havuç, patates ve kereviz ilâvesi ile de yapılabilir.

© lezzetler.com tarif no:40964 • adı:PİRİNÇ ÇORBASI (diyet) • gönderen:dilşah • indirme tarihi:10.05.2025 - 05:19