



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PORTAKALLI HAVUÇ ÇORBASI (DİYET)

### Malzemeler:

1 kilo havuç  
3 adet portakal  
Bir su bardağı süt  
Bir su bardağı krema  
Bir su bardağı un  
Tuz-karabiber  
1 fincan sıvı yağ

### Hazırlanışı:

Havuç ve portakalı rendeleyin. Tencerede yağ ile birlikte soteleyin. Üzerine un ilave edin. Süt, krema ve portakal suyunu ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Kaynayana kadar karıştırın.