



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

POT AU FEU (FRANSA)

GELENEKSEL FRANSIZ ÇORBASI

Malzemesi:

- 1,5 kg. kemikli parça sığır eti
- 4,5 litre su
- 2 orba kaşığı tuz
- 2-3 adet havuç
- 1 adet beyaz turp
- 5-6 adet taze soğan
- 1 defne yaprağı
- 1 adet kuru karanfil
- 1 adet havuç

Hazırlanışı:

Parça etleri yıkayıp büyük bir tencereye koyun. Üzerini : örtecek kadar su ilave edip, 5 dakika pişirin. Sonra et parçalarını sudan çıkarın ve ayrı bir tarafa koyun. Eti bir tencereye koyup suyu ve tuzu ilave edin. Tencereyi ateşe oturtup, kaynatın. Etin üzerinde meydana gelen köpükleri ara sıra bir süzgeç ile alın. Tencerenin ağızını kapatarak kısık ateşte etleri 1,5 saat kadar kaynatın. Bu arada sebzeleri küçük parçalar halinde kesin ve etlere ilave ederek 1 saat daha kaynatın. Defne yaprağını ve karanfili çorbadan çıkarın.