



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SADE KONSOME

2000 gram tavuk ya da siğir et, suyu  
500 gram yağsız siğir kıyması  
5 adet yumurta akı  
500 gram su (2 bardak)  
Tuz

1 Bir kuşaneye, 5 adet yumurta akı koyarak, aklar beyazlaşıp da hafif bir köpük haline gelinceye kadar 5 dakika telle dövmeli, sonra bunlara kesinlikle yağsız, fakat kanlı ve taze olmak üzere 500 gram da siğir kıyması ve 2 bardak da âdi su katarak iyice bir karıştırmalı, sonra bunları önceden hazırlanmış ve dondurularak üstünün yağı alınmış, 8 bardak et ya da tavuk suyunu kapaksız olarak gayet küçük ateşte 45 dakika kadar hafif hafif kaynamaya bırakmalıdır. (Et ya da tavuk suyuna kıyma katmadan da konsome yapılabilir. Ancak kıyma katılmadan yapılan konsomeler, kıymalılar kadar nefis olmazlar).

2 Kırk beş dakika sonra, bu suyu pek ince olmayan bir peçeteden geçirmek suretiyle başka bir kaba süzdükten sonra, et ya da tavuk konsomesini taslar içinde soğuk ya da sıcak servis yapmalı.