



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SAĞLIK ÇORBASI

Ümit Usta

750 gram patates  
1 su bardağı tel şehriye  
1 adet havuç  
3 adet orta boy kuru soğan  
1 demet dereotu  
10 su bardağı et suyu veya su  
1/4 paket margarin  
Yeterince tuz

Patateslerin, havucun ve kuru soğanların kabuklarını soyup, ince ince kıyalım.  
Margarini erittikten sonra, kıydığımız soğanları, havuçları ve patatesleri içine koyup kavuralım.  
5-6 dakika sonra, et suyunu ve yeterince tuzu ilave edip sebzeler püre kıvamına gelinceye kadar haşlayalım.  
Sebzeleri süzgeçten ezerek, geçirelim. Tekrar tencereye koyup, tel şehriyeler ile ince ince kıydığımız dereotlarını ilave edip kaynatalım.  
Şehriyeler pişince ocağın altını kapatıp sıcak sıcak servis yapalım.

---